

WER KANN HIER MITMACHEN?

Zielgruppe & Zielsetzung

Immer mehr ältere Menschen mit Behinderung stehen kurz vor ihrem Ruhestand.

Der Ruhestand ist eine besondere Zeit im Leben.

Dies ist die Zeit, wenn Sie nicht mehr zur Arbeit gehen. Es ist ein neuer Lebensabschnitt mit Chancen. Vieles verändert sich dann für Sie:

- Sie werden zunehmend älter.
- Ihr Körper verändert sich.
- Sie haben viel mehr freie Zeit.

Es ist wichtig, sich auf diese Zeit gut vorzubereiten.

Dabei möchten wir Sie unterstützen. Wir treffen uns in einer Gruppe. Dort sprechen wir über verschiedene Themen, zum Beispiel:

- Wie möchten Sie Ihre freie Zeit verbringen?
- Wie möchten Sie später wohnen?
- Welche Wünsche und Vorstellungen haben Sie?

Gemeinsam finden wir einen guten Weg in Ihren aktiven Ruhestand!

HIER KANN ICH NACHFRAGEN!



DIAKONISCHES WERK BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD

Diakonisches Werk

Breisgau-Hochschwarzwald

Hauptstr. 28, 79822 Titisee-Neustadt

AnsprechpartnerInnen:

Yael Leshem-Nägele, Tel.: 07651 - 9399-0

yael.leshem-naegele@diakonie.ekiba.de

Mathias Schulz, Tel.: 07651 - 9399-0

mathias.schulz@diakonie.ekiba.de



Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.

Herrenstr. 6, 79098 Freiburg

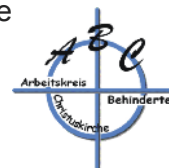
Ansprechpartner:

Martin Danwerth, Tel: 0761 - 286651

martin.danwerth@caritas-freiburg.de

Dietrich Borchardt, Tel: 0175 - 4339593

dietrich.borchardt@caritas-freiburg.de



Diakonisches Werk Freiburg /

Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche (ABC)

Maienstr. 2, 79102 Freiburg

AnsprechpartnerInnen:

Bertram Goldbach, Tel: 0761 - 767 727 7

goldbach@diakonie-freiburg.de

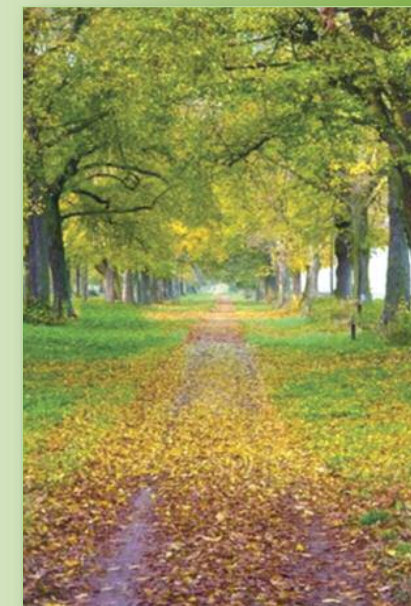
Anja Pokorny, Tel: 0761 - 767 727 7

pokorny@diakonie-freiburg.de

„Aktiv den Übergang als Chance gestalten!“

Wenn ich einmal nicht mehr arbeite...

Ältere Menschen mit Behinderung auf dem Weg in den Ruhestand



Gefördert durch:



WAS KANN ICH TUN?

Bildung & Kurse



Worum geht es in den Kursen?

- Wie war mein Leben bisher?
- Was wünsche ich mir für die Zukunft?
- Wie bleibe ich gesund?
- Wie und wo lerne ich andere Menschen kennen?
- Wie achte ich auf mich und andere?
- Wie möchte ich später wohnen?
- Wie gehe ich mit meinem Geld um?

WO GEHE ICH HIN?

Freizeit & Begegnung



Wo finde ich offene SeniorInnen-Treffs?

Freiburg

Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche (ABC),
Maienstr. 2, 79102 Freiburg,
Diakonisches Werk Freiburg

Hügelheim

Diakonische Initiative
„unBehindert miteinander leben“ Hügelheim,
Am Berg 1, 79379 Hügelheim,
Diakonisches Werk
Breisgau-Hochschwarzwald

Kirchzarten

Begegnungsstätte Haus Demant,
Höfener Str. 109, 79199 Kirchzarten,
Diakonisches Werk
Breisgau-Hochschwarzwald

March-Neuershausen

Caritas Werkstätte March-Neuershausen,
Gewerbestr. 19, 79232 March-Neuershausen,
Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.

Riegel

Caritas Werkstätte Riegel,
Bahnhofstr. 19, 79359 Riegel,
Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.

WER HILFT MIR?

Unterstützung & Selbstständigkeit

Wer unterstützt mich bei der Umsetzung meiner Ziele?

Im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald begleitet Sie auf Wunsch ein(e) Lebensphasen-assistent(in).

In der Stadt Freiburg und im Landkreis Emmendingen bemühen wir uns bei Bedarf um die Vermittlung einer persönlichen Unterstützung.

Wie komme ich zu den Angeboten?

Sollten Sie nicht selbständig zu unseren Angeboten kommen können, organisieren wir nach Möglichkeit für Sie einen Fahrdienst.

Welche Angebote gibt es noch für mich?

Individuelle Begleitung in bestehende Angebote für Senior(innen), zum Beispiel im:

Heinrich-Hansjakob-Haus
Talstr. 29, 79102 Freiburg
Tel.: 0761 - 70313-0



Kursangebot in Freiburg „Aktiv den Ruhestand gestalten“ Partnerschaft im Alter

- Termine:** 1. Kurstermin: 25.02.2012
Weitere Termine werden bekannt gegeben
- Ort:** Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche (ABC), Maienstraße 2
- Zeit:** 10.00 Uhr – 16.00 Uhr
- Kursleitung:** Monika Dinger, Jutta Thoma

In acht abgeschlossenen Kurstagen beschäftigen wir uns mit dem Thema Kontakte und Beziehungen im Ruhestand. Wir denken über uns selbst nach, über unsere Lebensgeschichte und über unsere Wünsche an eine Partnerschaft im Alter. So versuchen wir, unsere Fähigkeiten zu erweitern, im Ruhestand Kontakte zu knüpfen.

Dieser Kurs ist für Sie **kostenfrei** und wird gefördert durch die Baden-Württemberg Stiftung.

Caritasverband
Freiburg-Stadt e.V.



Geselliger Treff für SeniorInnen in March

Termin: ab 07.09.2011

Ort: Caritaswerkstatt March-
Neuershausen, Gewerbestr. 19
79232 March-Neuershausen

Zeit: mittwochs 16.00 Uhr–18.00 Uhr

*Dieses Angebot ist während der Förderung durch die Baden-Württemberg Stiftung für TeilnehmerInnen des Kurses „Aktiv den Ruhestand gestalten“ **kostenfrei**.*

Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen und gestalten gemeinsam unsere Nachmittage. Sie können nette Leute treffen, spielen, Ausflüge machen, backen, kochen, basteln, sich unterhalten, bewegen oder einfach nur entspannen.

Hauptsache wir haben viel Spaß zusammen!

Wir freuen uns auf Sie!

Bei Bedarf kann ein Fahrdienst organisiert werden.

Anmeldung und Information:

Ambulante Dienste

Zähringer Str. 11a, 79108 Freiburg

Tel.: 0761/ 286651

Fax: 0761/ 5561302

E-mail: martin.danwerth@caritas-freiburg.de

Kursangebot in Riegel „Aktiv den Ruhestand gestalten“

- Termine:** ab 09.09.2011 – Juli 2012
- Ort:** Caritaswerkstatt Riegel,
Bahnhofstr. 19, 79359 Riegel
- Zeit:** freitags 15.00 Uhr – 17.00 Uhr
- Kursleitung:** Evelyne Wehrle

In einer kleinen Gruppe wollen wir zusammen überlegen, wie Sie sich Ihren Ruhestand vorstellen. Sie möchten wissen, was sich alles verändert, wenn Sie älter werden?

Was können Sie tun, um gesund und fit zu bleiben?

Möchten Sie neue Freunde kennenlernen oder neue Hobbys entdecken?

Was können Sie selber tun und wobei brauchen Sie Unterstützung?

Dieser Kurs ist für Sie **kostenfrei** und wird gefördert durch die Baden-Württemberg Stiftung.

Bei Bedarf kann ein Fahrdienst organisiert werden.

Caritasverband
Freiburg-Stadt e.V.



Geselliger Treff für SeniorInnen in Riegel

Termin: ab 05.09.2011

Ort: Caritaswerkstatt Riegel
Bahnhofstr. 19
79359 Riegel

Zeit: montags 16.00 Uhr–18.00 Uhr

*Dieses Angebot ist während der Förderung durch die Baden-Württemberg Stiftung für TeilnehmerInnen des Kurses „Aktiv den Ruhestand gestalten“ **kostenfrei**.*

Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen und gestalten gemeinsam unsere Nachmittage. Sie können nette Leute treffen, spielen, Ausflüge machen, backen, kochen, basteln, sich unterhalten, bewegen oder einfach nur entspannen.

Hauptsache wir haben viel Spaß zusammen!

Wir freuen uns auf Sie!

Bei Bedarf kann ein Fahrdienst organisiert werden.

Anmeldung und Information:

Ambulante Dienste

Zähringer Str. 11a, 79108 Freiburg

Tel.: 0761/ 286651

Fax: 0761/ 5561302

E-mail: martin.danwerth@caritas-freiburg.de

Kursangebot in Freiburg „Aktiv den Ruhestand gestalten“

Termine: Mittwochs,
ab 12.10.2011 – 27.06.2012

Ort: Arbeitskreis Behinderte an der
Christuskirche (ABC)
Maienstraße 2

Zeit: 10.15 Uhr - 12.15 Uhr

Kursleitung: Anja Pokorny (Sozialarbeiterin)

In Übereinkunft mit den Werkstätten können Sie während der Arbeitszeit an diesem Kurs teilnehmen.

In einer kleinen Gruppe wollen wir zusammen überlegen, wie Sie sich Ihren Ruhestand vorstellen. Sie möchten wissen, was sich alles verändert wenn Sie älter werden? Was können Sie tun, um gesund und fit zu bleiben? Möchten Sie neue Freunde kennenlernen oder neue Hobbys entdecken? Was können Sie selber tun und wobei brauchen Sie Unterstützung?

Dieser Kurs ist für Sie **kostenfrei** und wird gefördert durch die Baden-Württemberg-Stiftung.

Bei Bedarf kann ein Fahrdienst organisiert werden.

Diakonie 
Diakonisches Werk Freiburg



Geselliger Treff für SeniorInnen in Freiburg

Termin: Freitags, ab 07.10.2011

Ort: Arbeitskreis Behinderte an der
Christuskirche (ABC)
Maienstraße 2

Zeit: ab 15.00 Uhr - 17.30 Uhr

Kosten: 10,- € / Monat

*Dieses Angebot ist während der Förderung durch die Baden-Württemberg-Stiftung für TeilnehmerInnen des Kurses „Aktiv den Ruhestand gestalten“ **kostenfrei**.*

Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen und gestalten gemeinsam unsere Nachmittage. Sie können nette Leute treffen, spielen, Ausflüge machen, backen, kochen, basteln, sich unterhalten, bewegen oder einfach nur entspannen.

Hauptsache wir haben viel Spaß zusammen!

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung und Information:

Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche
Maienstraße 2, 79102 Freiburg

Tel.: 0761/ 767 727 7

Fax: 0761/ 767 727 8

E-mail: abc@diakonie-freiburg.de