

Wer kann teilnehmen?

Menschen, ab dem 50. Lebensjahr, die z.Z. in keinem Beschäftigungsverhältnis stehen oder als Minijobber arbeiten und bereit sind, in einer Gruppe Gleichgesinnter mitzuwirken und auszutauschen.

Das Angebot ist kostenfrei für Menschen im erwerbsfähigen Alter.

Kurzfristige Anmeldungen möglich.



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

So erreichen Sie uns:

A//S
Verein für Arbeitsförderung
und Selbsthilfe e.V.
Rabenauer Straße 32
01705 Freital

Tel.: 0351-64 91 000
E-mail: as@as-freital.de

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Ute Genderjahn

Der Kurs wird aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union finanziert.



„NetzWerk aktiv“

„Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu“ Cicero



Alter, bedeutet für jeden etwas anders,

Lebenserfahrung, Rückzug oder neue soziale Kontakte, ungewohnte Situationen im Alltag und der Familie meistern, gesundheitliche Fragen der Belastbarkeit und eventuellen Pflege, Monotonie oder mehr freie Zeit für schöne Momente des Lebens

Viele Fragen brauchen Antworten.
Was kann ich tun, wenn....?
Wo finde ich....?
Wer hilft

A//S Verein für Arbeitsförderung und Selbsthilfe e.V.

„NetzWerk aktiv“

Wir wollen gemeinsam Antworten auf Fragen verschiedener Lebensbereiche finden.

Wir recherchieren gemeinsam:

- Welche sozialen, kulturellen und sportliche Angebote gibt es in unserer Stadt?
- Welche Ämter sind zuständig für....?
- Wo muss ich welchen Antrag stellen?
- Übergang in die Rente, was ist zu beachten?
- Pflegebedürftigkeit der Eltern, was nun?

Wir erproben, erfragen, erkennen
und be-greifen

Wir lachen und teilen

Wir gewinnen Selbstvertrauen

Im Ergebnis der Arbeit entsteht ein

Seniorenhandbuch der Stadt Freital.

Wir fördern

- das bürgerschaftliche Engagement
- das soziale und freundlich
Miteinander

Wir bieten

- PC – Auffrischkurs
- Informationen und Vorträge zur
Gesundheit in Zusammenarbeit mit
Freizeitzentrum Hains und
Heilpraktikantin
- Einsatz eines Coach für individuelle
Probleme
- Vernetzung mit unterschiedlichen
Einrichtungen

Im Zentrum unserer Aufmerksamkeit stehen
Sie.

Wir treffen uns regelmäßig in einer Gruppe
bis 10 Personen.

mittwochs von 08.30 – 12.30 Uhr

Themenvorschläge:

- ✿ Den Lebensstil ändern: Mehr Spaß
und Bewegung in den Alltag bringen
- ✿ Sicherheit am PC und Internet
- ✿ „Hilfe“ meine Zeit läuft mir davon
Lebenszeit und Zeitplanung
- ✿ Gefühle ausdrücken ohne zu verletzen
- ✿ Warum keine Diät wirkt?
Richtiges Essen ist Medizin
- ✿ Wenn alles nur „nervt“ –
Entspannungsübungen
- ✿ Haltung stärken – für den Rücken
- ✿ Schöne Momente des Wohlbefindens
und der Entspannung