

Engagiert mit & für Senior*innen

**Kurzformate für praxisrelevantes Wissen
und Handlungskompetenz im Ehrenamt**

Sind Sie bereits ehrenamtlich mit Seniorinnen aktiv – oder überlegen, sich künftig in diesem Bereich einzubringen? Dann sind unsere

kostenfreien digitalen Kurzformate in 90 Minuten

genau das Richtige für Sie! Die Veranstaltungen greifen Themen auf, die im Miteinander mit älteren Menschen herausfordernd sein können, und geben Ihnen wertvolles Wissen sowie praktische Anregungen für Ihr Engagement.



Fachkundige Referent*innen aus den Diensten und Verbänden der Caritas begleiten die Module und sorgen für fundierte Inhalte, konkrete Impulse und Raum zur Reflexion.

In den Veranstaltungen unter “fachlich-Wissen” möchten wir praxisnahes Hintergrundwissen vermitteln, während bei “praxisorientiert-Können” das Wie im Mittelpunkt steht. Die Termine können einzeln oder als Reihe besucht werden. Anmeldeschluss ist jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

Ihre Fachberaterinnen Gemeindcaritas / Ehrenamt

Monika Lorenz
CV Bonn

N.N.
CV Leverkusen

Anna Breuer-Wirges
CV Köln

Katrin Stelzmann
CV Rhein-Erft

Engagiert mit & für Senior*innen

Fachlich | Wissen

Unser Ziel ist es, Ihren Blick für die vielfältigen Lebenslagen und Herausforderungen älterer Menschen zu schärfen. Wir möchten praxisrelevantes Hintergrundwissen vermitteln, damit Sie in Ihrem Engagement sicherer, informierter und einfühlsamer werden.

Dienstag, 27.01.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Pflegeberatung verstehen – Unterstützung gezielt nutzen

Pflegebedürftigkeit verändert vieles – für Betroffene wie Angehörige. Doch welche Unterstützung gibt es, und wo findet man Orientierung im „Pflegedschungel“? In dieser Veranstaltung stellt eine Mitarbeiterin der städtischen Pflegeberatung die wichtigsten Angebote vor: von Pflegegraden über Entlastungsleistungen bis hin zu Wohn- und Versorgungsmöglichkeiten. Auch Menschen, die sich frühzeitig auf eine mögliche Pflegesituation vorbereiten möchten – für sich selbst oder Angehörige – finden hier wertvolle Informationen. Sie erhalten einen Einblick in die Arbeit der kommunalen Pflegeberatung.

Renate Jung, Seniorenberatung und Pflegeberatung der Kolping-Stadt Kerpen

Dienstag, 24.02.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Armut im Alter – Was nicht gesagt wird, aber alles beeinflusst

Armut im Alter hat viele Gesichter – von materiellen Einschränkungen bis zu sozialer Isolation bis zu Krankheit. Diese Fortbildung beleuchtet die verschiedenen Formen von Altersarmut und deren Auswirkungen auf den Alltag und die Gesundheit älterer Menschen. Dabei geht es auch um die verdeckte Not, Schamgefühle und Rückzug. Ehrenamtliche lernen, sensibel hinzuschauen, Armut wahrzunehmen und unterstützend zu reagieren.

Irina Gaul, Referentin für offene soziale Senior*innenarbeit im Diözesan Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Montag, 16.03.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Queer im Alter – L(i)ebensgeschichten sichtbar machen

LSBTIQ*-Senior*innen haben häufig Ausgrenzung erlebt und sind auch im Alter oft unsichtbar. Diese Veranstaltung beleuchtet ihre Lebensrealitäten und macht deutlich, wie Ehrenamtliche durch Sprache, Offenheit und Haltung zu einer respektvollen Begleitung beitragen können. Sicherheit im Umgang schafft Vertrauen.

Andrea Konkkel, Dienstleitung offene soziale Altenarbeit im Caritasverband Düsseldorf e.V.

Dienstag, 22.09.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Sucht im Alter – Abhängigkeit hat kein Verfallsdatum

Alkohol, Medikamente, Nikotin – auch im Alter sind Abhängigkeiten ein Thema. Sie lernen häufige Erscheinungsformen kennen und erfahren, wie man Anzeichen erkennt und angemessen reagiert. Die Fortbildung sensibilisiert für die Grenzen des Ehrenamts und zeigt gleichzeitig Spielräume für verständnisvolle Begleitung auf.

Saskia Fries-Neunzig, Leitung und Suchtberaterin Fachambulanz Sucht im Caritasverband für den Rhein-Erft-Kreis e.V.

Dienstag, 13.10.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Migration und Alter – Vielfalt achten, Lebensgeschichten anerkennen

Welche Erfahrungen prägen ältere Menschen mit Migrationsgeschichte? Diese Einheit befasst sich mit der Gleichzeitigkeit widersprüchlicher Erfahrungen, mit Mut, Aufbruch und Trauer, mit Ankommen, Abwertungen und Horizonterweiterungen. Wir üben Perspektivwechsel und reflektieren unsere eigenen Prägungen. Was ist Kultur, was kultursensibel und was kulturalisierend? Was bedeutet Rassismuserfahrung und Mehrfachdiskriminierung für alte Menschen? Wie kann ich mich auf Mehrsprachigkeit einlassen? Wie auf mögliche eigene Verunsicherungen? Und wie auf diese Person mit ihrer Lebenswelt?

Ute Stahl, Fachdienst Integration und Migration im Caritasverband Leverkusen e.V.

Engagiert mit & für Senior*innen

Praktisch | Können

Hier steht das „Wie“ im Mittelpunkt. Wir möchten Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand geben, damit Sie für Ihre Tätigkeit mehr Handlungssicherheit gewinnen.

Dienstag, 21.04.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Einsamkeit im Alter – Wenn niemand mehr kommt

Einsamkeit im Alter – dies ist bekannt und macht betroffen. Aber wie erkenne ich sie und gehe ich mit Betroffenen um, wenn diese sich scheuen, darüber zu sprechen? Sie lernen, wie sich Einsamkeit zeigt, welche gesundheitlichen Risiken sie birgt und wie man ihr begegnen kann. Konkrete Ideen zur Beziehungsförderung und Teilhabe regen dazu an, dem Rückzug etwas entgegenzusetzen.

Irina Gaul, Referentin für offene soziale Senior*innenarbeit im Diözesan Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Dienstag, 12.05.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Gute Gespräche führen – Zuhören kann viel verändern

Ein gutes Gespräch beginnt mit echtem Zuhören. Sie erfahren, wie man Gespräche eröffnet und wie auch in schwierigen Momenten präsent Zuhören Beziehungsbrücken schafft. Besonders im Umgang mit kognitiven Einschränkungen braucht es Fingerspitzengefühl und Geduld.

Sabine Becker-Hogenschurz, Initiatorin von Zuhören.Draussen.Bonn

Dienstag, 23.06.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Suizidalität im Alter – Hintergründe, Warnsignale, Handlungsmöglichkeiten

Was tun, wenn jemand Gedanken daran hat, sich das Leben zu nehmen? Die Fortbildung klärt über die Hintergründe von Suizidalität und Suizidprävention im Alter auf und vermittelt erste konkrete Handlungsmöglichkeiten. Ziel ist es, die Teilnehmenden für den Umgang mit älteren Menschen, die Suizidgedanken oder Todeswünsche zur Sprache bringen, zu sensibilisieren und Unsicherheiten zu reduzieren.

Johanna Möller, Referentin für Suizidprävention in Altenhilfe und hospizlich-palliativer Versorgung im Diözesan Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Dienstag, 14.07.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Mit Demenz in Kontakt kommen – Kleine Schritte, große Wirkung

Menschen mit Demenz benötigen Sicherheit, Struktur und Ansprache. Hier lernen Sie einfache Rituale zur Orientierung und Kontaktaufbau kennen. Sie erfahren Strategien zur Vermeidung von Überforderung, um eine sichere und stabile Begleitung anbieten zu können.

Kirsten Schmidt-Kötting, Leitung ambulante Dienste im Caritasverband Leverkusen e.V.

Dienstag, 25.08.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Gewalt im Alter – wenn Wegschauen keine Option ist

Ob körperlich, seelisch oder im Alltag – Gewalt hat viele Gesichter. Manchmal reicht ein ungutes Gefühl, um aufmerksam zu werden. Wer Anzeichen erkennt und seinem Gefühl vertraut, kann frühzeitig helfen. Wir schauen hin, sprechen über Warnsignale und über das, was in schwierigen Situationen helfen kann. Zugleich geht es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen und eine Haltung der Achtsamkeit zu entwickeln.

Kirsten Schmidt-Kötting, Leitung ambulante Dienste im Caritasverband Leverkusen e.V.

Dienstag, 17.11.2026 von 17.30-19.00 Uhr

Trauer im Alter – Wenn das Leben Abschied nimmt

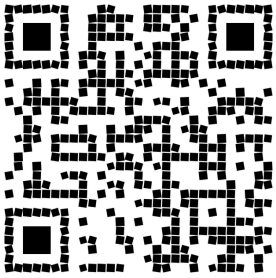
Trauer gehört zum Älterwerden – sei es durch den Verlust von nahestehenden Menschen, Mitbewohner*innen oder durch Veränderungen der eigenen Fähigkeiten und Lebensumstände. Dieses Modul sensibilisiert für die vielfältigen Ausdrucksformen von Trauer im höheren Lebensalter und zeigt Wege auf, wie man ihr achtsam und respektvoll Raum geben kann. Sie erfahren, wie stille Begleitung gelingen kann und was wirklich Trost spendet – jenseits großer Worte und im Einklang mit den individuellen Bedürfnissen der betroffenen Personen.

Dr. Tim Schlotmann, Theologe, Stab Christliche Identität und Seelsorge im Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

Engagiert mit & für Senior*innen

Kurzformate für praxisrelevantes Wissen
und Handlungskompetenz im Ehrenamt

Was ist sonst noch wichtig?



Alle Veranstaltungen sind **kostenfrei**! Sie können sich über einen **Klick auf diesen Link** oder den **QR-Code** zu den einzelnen Veranstaltungen anmelden. Nach Anmeldung erhalten Sie ca. 2 Tage vor der Veranstaltung den Zugangslink. Die Seminare finden über Zoom statt. Bei technischen Fragen melden Sie sich bitte bei Frau Stelzmann.

Im CV Rhein-Erft sind die Veranstaltungen als "Vertiefungsveranstaltung gemäß Präventionsordnung" anerkannt. Nach der Teilnahme an zwei Veranstaltungen erhalten Sie das Zertifikat.

INFORMATIONEN

Katrin Stelzmann

stelzmann@caritas-rhein-erft.de

02233 7990-9160

caritas
Rhein-Erft



Anna Breuer-Wirges

Anna.Breuer-Wirges@caritas-koeln.de

0221 95570285

Monika Lorenz

Monika.Lorenz@caritas-bonn.de

0228 108-238

bonn



N.N.

gemeindecaritas@caritas-leverkusen.de

0214 85542-504