

## Meine Beweggründe



### Ich beschäftige mich gerne mit Menschen.

Ich bin ein Familienmensch. Ich habe drei Söhne „großgezogen“ und sowohl beruflich als auch privat hat mir die Arbeit mit Menschen immer die größte Freude bereitet. Ich liebe den direkten Austausch, bin eine gute ZuhörerIn und habe ein ehrliches Interesse am Wohlbefinden meines Gegenübers.

### Ich weiß, wie wichtig Bewegung bis ins hohe Alter ist.

Seit langem bin ich selbst sportlich aktiv und habe als Trainerin stets junge und ältere Menschen für Bewegung begeistern können.

Ich weiß, wie die Funktionsfähigkeit des Körpers und damit die Selbstständigkeit älterer Menschen ganz erheblich durch ein regelmäßiges Training beeinflusst und aufrecht erhalten werden kann.

Durch Spaß und Freude an der Bewegung können mit relativ wenig Aufwand große Erfolge erzielt und z.B. Stürze verhindert werden.

**Mein Ziel: Die Lebensqualität älterer Menschen steigern und die Freude am Leben erhalten und teilen.**  
**Vertrauensvoll, zuverlässig und diskret.**

## Zu meiner Person



JUTTA GROSS

### Berufliche Stationen

Als ausgebildete Bankkauffrau und Bankfachwirtin habe ich neben meinen Aufgaben als Mutter viele Jahre als Assistentin der Geschäftsleitung in einem großen Logistikunternehmen gearbeitet. Da ich neben meinem Beruf stets ehrenamtlich auch im Seniorenbereich tätig war, hatte ich das Bedürfnis, dies zu meiner Hauptaufgabe zu machen. Heute darf ich mich als erfolgreich ausgebildete und **zertifizierte Senioren-Assistentin nach dem „Plöner Modell“** bezeichnen.

### Sportliche Qualifikationen

Sportbund Rheinland: B-Lizenz für Sport in der Prävention/Rückenschule, B-Lizenz für Sport in der Prävention/Herz-Kreislauf, C-Lizenz Breitensport Landessportbund Mainz: Ausbildung im Sportmanagement; Wellnessfachschole Köln: Ausbildung zur Wellnesstherapeutin

### Sie möchten mich kennenlernen? Kontaktieren Sie mich unverbindlich:

**JUTTA GROSS** – Mobil 0173 2511422

**E-Mail** [jutta@gd-seniorenassistenz.de](mailto:jutta@gd-seniorenassistenz.de)

**Büro** Hirschweg 8, 50259 Pulheim, T. 02238 2534

**Internet** [www.gd-seniorenassistenz.de](http://www.gd-seniorenassistenz.de)

**Ich freue mich auf Sie!**

# GROSSDORES

SeniorenAssistenz



**JUTTA GROSS**  
ausgebildete Senioren-  
Assistentin

## Bis ins hohe Alter im eigenen Zuhause? Ich bin für Sie da!

## Ihre persönliche Senioren-Assistentin im Rhein-Erft-Kreis und Umgebung



Individuelle Betreuung und aktivierende Begleitung  
für Senioren – vertrauensvoll und wertschätzend,  
kompetent und diskret.

## Senioren-Assistenz bedeutet Unterstützung –

### Für Senioren

Als ausgebildete Senioren-Assistentin unterstütze ich Menschen fortgeschrittenen Alters darin, den Alltag in ihrem Zuhause zu gestalten, Eigenständigkeit zu bewahren, ihre Umgebung noch einmal mit neuen Augen zu betrachten und damit Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten.

### Für Familienangehörige

Senioren-Assistenz\* entlastet und unterstützt die Familie der Senioren und schafft berufliche und private Freiräume.

Für Angehörige, die nicht vor Ort wohnen, bin ich Ansprechpartnerin und Koordinatorin.

### Für die Gesellschaft

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Die aktivierende Begleitung und emotionale Betreuung durch qualifizierte Senioren-Assistenten ist eine wichtige Ergänzung zwischen Pflege und Hausarbeit. Heimaufenthalte lassen sich so hinauszögern oder ganz vermeiden. Das wiederum entlastet unsere Gemeinschaft.

## Als Ihre persönliche Senioren-Assistentin



bin ich in der gewohnten Umgebung für Sie da. Ganz nach Ihren Bedürfnissen biete ich Unterstützung, motiviere zu geistiger und körperlicher Bewegung und Beweglichkeit und meistere gemeinsam mit Ihnen die kleinen und großen Hürden des Alltags.

Das könnte im Einzelnen für Sie bedeuten:

### Organisation im Alltag

Allgemeine Korrespondenz

Umgang mit modernen Medien, PC, Handy, etc.

Begleitung zu Terminen, Arzt, Frisör, etc.

Erledigung von Behördengängen

Beaufsichtigung von Dienstleistern, Handwerkern, o.ä.

Gemeinsame Besorgungen und Einkäufe

Betreuung vor, während und nach Krankenhausaufenthalt oder Reha

Unterstützung in Trauerangelegenheiten



### Freizeit und Bewegung

Gepflegte Unterhaltung, Biographiearbeit

Gedächtnistraining

Seniorensport in gewohnter Umgebung

Spaziergänge, Nordic Walken

Sturzprofilaxe (Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht)

Gesundheitsmassagen (Hände, Rücken, Füße)

Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen

Unterstützung bei Familienfeiern

### Vorsorge

Gesundheitsvorsorge, Ernährung

Beratung in Pflegeangelegenheiten, bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung