



Termine 2020

## Erste Schritte ins Freiwillige Engagement!

*Was kann ich, was will ich und worauf muss ich achten?*

Sie sind nach dem Ende Ihres Berufslebens auf der Suche nach einer freiwilligen Tätigkeit und wissen nicht, welche Möglichkeiten es gibt? Dann sind Sie in unseren Orientierungskursen genau richtig!

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten ab 50 Jahren, die sich freiwillig engagieren möchten oder ihr Engagement ausbauen wollen. In den mehrtägigen Kursen lernen sie unterschiedliche Aufgabenbereiche kennen und erfahren, worauf es zu achten gilt.

Dabei kommen vielfältige Aspekte des Themas in den Blick, u.a.:

- eigene Motive und Interessen
- die vielfältigen Tätigkeitsfelder
- Rahmenbedingungen für ein gelingendes Engagement
- die ersten Schritte – praktische Tipps für den Einstieg
- Freiwilliges Engagement und Ehrenamt im Wandel

Jeder Termin bietet zudem Raum für Gespräche und Austausch mit Gleichgesinnten.

*Die Orientierungskurse werden von Referentinnen und Referenten aus den Hamburger Freiwilligenagenturen fachlich gestaltet und von erfahrenen seniorTrainerinnen und seniorTrainern moderiert.*



## Anmeldung

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch an.  
E-Mail: [orientierung@seniorenbuero-hamburg.de](mailto:orientierung@seniorenbuero-hamburg.de)  
Tel: 040 303995-07 (mo – do von 9:00 – 13:00 Uhr)

Die Teilnahme ist kostenlos und verpflichtet nicht zu einer freiwilligen Tätigkeit!

### Veranstalter

Seniorenbüro Hamburg e.V.  
Brennerstraße 90, 20099 Hamburg  
[www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)



Seniorenbüro  
Hamburg e.V.

In Kooperation mit:



FREIWILLIGENAGENTUR  
BERGEDORF



Freiwilliges  
Zentrum  
Hamburg



Freiwilligenagentur  
Nord



AKTIVOLI  
Landesnetzwerk



AKTIVOLI  
Wandsbek



seniorTrainer:in  
Erfahrungswissen für Initiativen  
Hamburg



altonavi  
suchen | finden | engagieren

Die Orientierungskurse Freiwilliges Engagement werden gefördert durch die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Stadt Hamburg.

Gestaltung: grafik-sommer 040 98235135, Titel: ©???, Stand: Dezember 2019

# Sich freiwillig engagieren – aber wie?

Orientierungskurse für Freiwilliges Engagement  
für Menschen ab 50 Jahren – die Teilnahme ist kostenlos!





## Termine 2020

### Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich!

Seniorenbüro Hamburg

E-Mail: [orientierung@seniorenbuero-hamburg.de](mailto:orientierung@seniorenbuero-hamburg.de)

Telefon: 040/30399507

### Do. 17. + Do. 24. September

2-tägig/jeweils von 14:30 – 17:00 Uhr

Freiwilligenagentur Nord

Fuhlsbüttler Str. 134, 22305 Hamburg

Referent: Jürgen Hellwich, Engagementlotsen Hamburg  
Moderation: Astrid Akiona, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Mitte

Mo 2. + Mo 9. + Mo 16. März

3-tägig/jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

Freiwilligenzentrum Hamburg  
Am Mariendom 4, 20099 Hamburg

Referentin: Carolin Goydke, Freiwilligen Zentrum Hamburg  
Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Barmbek

Mi 29. April + Mi 6. + Mi 13. Mai

3-tägig/jeweils 14:30 – 17:30 Uhr

Bürgerhaus Barmbek  
Lorichsstraße 1, 22603 Hamburg

Referent: Jürgen Hellwich, Engagementlotsen Hamburg e. V.  
Moderation: Jürgen Hellwich, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Eppendorf

Do 17. + Do 24. September

2-tägig/jeweils 14:30 – 17:30 Uhr

Berliner Straße 5-7, 20249 Hamburg

Referentin: Dilek Acil, Freiwilligenagentur Nord  
Moderation: Jürgen Hellwich, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Harburg

Fr 5. + Fr 12. + Fr 19. Juni

3-tägig/jeweils 11:00 – 13:30 Uhr

SeniorPartner Dienstleistungen  
Sand 32, 21074 Harburg

Referent: Carolin Goydke, Freiwilligen Zentrum Hamburg  
Moderation: Werner König, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Bergedorf

Mi. 21. + Do. 22. Oktober

2-tägig/jeweils von 14:30 – 17:30 Uhr

Haus im Park  
Gräpelweg 8, 21029 Hamburg

Referent:in: Kirsten Görres, Freiwilligenagentur Bergedorf  
Moderation: Renate Weinberger, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Wandsbek

Fr 20. + Fr 27. März + Fr 3. April

3-tägig/jeweils 9:30 – 12:30 Uhr

AWO  
Wittener Straße 7, 22041 Hamburg

Referent: Marie Fuchs, AKTIVOLL Wandsbek Freiwilligenzentrum  
Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Hamm/Eilbek

Mo 24. + Mo 31. August + Mo 7. September

3-tägig/jeweils 14:30 – 17:30 Uhr

Freiwilligenzentrum  
Hindenburgstraße 34, 20535 Hamburg

Referent: Ulrich Kluge, Engagementlotsen Hamburg e. V.  
Moderation: Astrid Akiona, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Altona

Di 21. + Di 28. April + Di 5. Mai

3-tägig/jeweils 14:30 – 17:00 Uhr

AWO aktiv in Hamburg  
Schillergasse 1, 22767 Hamburg

Referent: Annerose Wallys, altonavi  
Moderation: Jürgen Becker, seniorTrainerInnen Hamburg

#### Di 8. + Di. 15. September

2-tägig/jeweils von 14:30 – 17:00 Uhr

Seniorenbüro Hamburg e. V.  
Brennerstraße 90, 20099 Hamburg

Referent: Ulrich Kluge, Engagementlotsen Hamburg  
Moderation: Astrid Akiona, seniorTrainerInnen Hamburg

#### NEU!!!

#### Altona

Di. 27. Oktober + Di. 03. + Di. 10. November

3-tägig/jeweils von 15:00 – 17:30 Uhr

Interkultureller Seniorentreff Mekan  
Karl-Wolff-Straße 19, 22727 Hamburg

Referentin: Annerose Wallys, altonavi  
Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerInnen Hamburg

