

## Übergang in eine neue Lebensphase

- Das Berufsende ist eine der größten Herausforderungen und eine der größten Veränderungen im Leben
- Das Alte bricht weg - das Neue ist noch nicht da
- Im Ruhestand fehlen vertraute berufliche Kontakte und Aufgaben
- Ruhestand hat verschiedene Gesichter
- freiwilliges Engagement ist vielfältig und verbindet Freude für den einzelnen mit Nutzen für andere



## Wir sind

**ehrenamtlich aktive SeniorInnen,  
geschult im Bundesmodellprogramm EFI  
(Erfahrungswissen für Initiativen)**

Wir

- übernehmen Aufträge, die von gemeinnützigen Organisationen an uns herangetragen werden
- initiieren neue Projekte
- ersetzen mit unserer Tätigkeit keine Arbeitsplätze
- sind institutionell ungebunden sowie partei- und konfessionsübergreifend tätig

Mit unserem Engagement beteiligen wir uns an gesellschaftspolitischen Entwicklungen

Wir sind Mitglied im AKTIVOLI-Landesnetzwerk, dem Verbund zur Engagementförderung in Hamburg

Wir werden gefördert von der Stadt Hamburg  
Träger Seniorenbüro Hamburg e.V.,  
[www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)

**Preisträger 2020**

Lernen, ein Leben lang



DEUTSCHER  
DEMOGRAFIE  
PREIS

Projekt: Neue Wege im Ruhestand

## Neue Wege im Ruhestand



*senior***Trainerin**  
Erfahrungswissen für Initiativen

Hamburg



## Wir suchen

**Unternehmen und Verwaltungen,  
die ihren Mitarbeiter\*innen  
einen wertschätzenden Abschied vom  
Beruf ermöglichen**

- mit neuen Perspektiven in die neue Zeit aufzubrechen
- sich alten und neuen Rollenbildern zu stellen
- ihr Altersbild zu überprüfen
- freiwilliges Engagement als einen konstruktiven neuen Teil im Ruhestand kennen zu lernen
- zur Chancengleichheit aller Generationen beizutragen
- Sinnvolles für sich und andere zu tun



## Wir bieten

**Konzept und Durchführung  
einer zweistündigen Orientierungsrunde  
mit den Themen**

- Gewinn und Verlust im Ruhestand
- Frage nach Sinnstiftung
- Zeitmanagement und Familie
- neue Betätigungsfelder mit Beispielen aus eigenem Erleben  
- aus der Praxis für die Praxis
- Anknüpfen an Berufserfahrung oder Neues ausprobieren
- Erwartungen und Motivation zur freiwilligen Tätigkeit, Rahmenbedingungen und Zugangswege



## Sie

- **informieren**  
Ihre Mitarbeiter\*innen
- **laden ein**  
zu einer Informationsveranstaltung
- **stellen einen Raum zur Verfügung**

### **Haben Sie Interesse?**

Sie erreichen uns über

*seniorTrainerinnen* Hamburg  
Brennerstraße 90, 20099 Hamburg

[neue.wege@seniortrainer-hamburg.de](mailto:neue.wege@seniortrainer-hamburg.de)  
[www.seniortrainer-hamburg.de](http://www.seniortrainer-hamburg.de)