



Termine 2019

## 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:



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

Gestaltung: grafik-sommer 040 98235135, Titel: ©oneinchpunch-stock.adobe.com  
Stand: Januar 2019

# Sich freiwillig engagieren – aber wie?

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





## Termine 2019

### Harburg

Fr 1. + Fr 8. März

2-tägig/jeweils 10:30 – 13:00 Uhr

Haus der Kirche Harburg  
Hölertwiete 5, 21073 Hamburg

*Referentin: Carolin Goydke, Freiwilligen Zentrum Hamburg*  
*Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerIn Hamburg*

### Mitte

Fr 1. + Fr 8. März

2-tägig/jeweils 15:30 – 18:00 Uhr

Freiwilligenzentrum  
Am Mariendom 4, 20099 Hamburg

*Referentin: Carolin Goydke, Freiwilligen Zentrum Hamburg*  
*Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerIn Hamburg*

### Sasel

Fr 22. + Fr 29. März

2-tägig/jeweils 9:00 – 13:00 Uhr

Saselhaus  
Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

*Referentin: Anna Fehler, AKTIVOLI Wandsbek Freiwilligenzentrum*  
*Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerIn Hamburg*

### Barmbek

Mi 8. + Mi 15. + Mi 22. Mai

3-tägig/jeweils 14:30 – 17:30 Uhr

Bürgerhaus Barmbek  
Lorichsstraße 28A, 22307 Hamburg

*Referent: Uli Kluge, Engagementlotsen Hamburg*  
*Moderation: Ingeborg Heger, seniorTrainerIn Hamburg*

### Eppendorf

Do 19. + Do 26. September

2-tägig/jeweils 14:30 – 17:30 Uhr

Berzirksamt Eppendorf  
Kümmellstraße 5 – 7, 20249 Hamburg

*Referentin: Dilek Acil, Freiwilligenagentur Nord*  
*Moderation: Jürgen Hellwich, seniorTrainerIn Hamburg*

### Altona

Di 8. + Di 15. + Di 22. Oktober

3-tägig/jeweils 14:30 – 17:00 Uhr

AWO aktiv in Hamburg  
Schillerstraße 47 – 49, 22767 Hamburg

*Referentin: Brigitte Pagendam, altonavi*  
*Moderation: Jürgen Becker, seniorTrainerIn Hamburg*

### Bergedorf

Mi 9. + Do 10. Oktober

2-tägig/jeweils 10:30 – 14:00 Uhr

Haus im Park  
Gräpelweg 8, 21029 Hamburg

*Referentin: Line Kippes, Freiwilligenagentur Bergedorf*  
*Moderation: Renate Weinberger, seniorTrainerIn Hamburg*

### Hamm/Eilbek

Mi 9. + Mi 16. + Mi 23. Oktober

3-tägig/jeweils 14:30 – 17:00 Uhr

Freunde alter Menschen e.V.  
Hinrichsenstraße 34, 20535 Hamburg

*Referent: Uli Kluge, Engagementlotsen Hamburg*  
*Moderation: Ingeborg Heger, seniorTrainerIn Hamburg*

### Terminübersicht 2019

Harburg: Fr 1. + Fr 8. März

Mitte: Fr 1. + Fr 8. März

Sasel: Fr 22. + Fr 29. März

Barmbek: Mi 8. + Mi 15. + Mi 22. Mai

Eppendorf: Do 19. + Do 26. September

Altona: Di 8. + Di 15. + Di 22. Oktober

Bergedorf: Mi 9. + Do 10. Oktober

Hamm/Eilbek: Mi 9. + Mi 16. + Mi 23. Oktober

