



Termine 2022

# Sich freiwillig engagieren – aber wie?

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



## Erste Schritte ins Freiwillige Engagement!

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

Sie sind 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, unter anderem:

- eigene Motive und Interessen
- Vielfalt der Tätigkeitsfelder

- Rahmenbedingungen für ein gelingendes Engagement
- erste Schritte – praktische Tipps für den Einstieg
- Freiwilliges Engagement und Ehrenamt im Wandel

Jeder Termin bietet zudem Raum für Gespräche und Austausch.

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



**Veranstalter:**

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

In Kooperation mit:

Freiwilligen  
Zentrum HH



seniorTrainerin  
Erfahrungswissen für Initiativen  
Hamburg

FreiwilligenagenturNorc  
GEBILDEN VERMITTLT VERBUNDEN



Die Engagement-Lotsen

altonavi  
suchen | finden | engagieren

Die Orientierungskurse Freiwilliges Engagement werden gefördert durch die Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke. Amt für Gleichstellung und gesellschaftlicher Zusammenhalt.

# Termine 2022

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



## Digital I

Mi 23. + Do 24. März

2-tägig/jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

### Onlinekurs/Zoom

Referentin: Kirsten Görres, Freiwilligenagentur Bergedorf

Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerIn Hamburg

## Wandsbek

Mi 30. März + Mi 6. April

2-tägig/jeweils 14:30 – 17:30 Uhr

### Kulturschloss Wandsbek

Königsreihe 4, 22041 Hamburg

Referent: Uli Kluge, Engagementlotsen Hamburg

Moderation: Renate Berthold, seniorTrainerIn Hamburg

## Eppendorf

Di 7. + Do 9. Juni

2-tägig/jeweils 16:30 – 19:30 Uhr

### Kunstklinik

Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

Referentin: Carolin Goydke, Freiwilligen Zentrum Hamburg

Moderation: Renate Kronemann, seniorTrainerIn Hamburg

## Sasel

Mi 24. + Mi 31. August + Mi 7. September

3-tägig/jeweils 14:30 – 17:00 Uhr

### Saselhaus

Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

Referent: Uli Kluge, Engagementlotsen Hamburg

Moderation: Renate Berthold, seniorTrainerIn Hamburg

## Barmbek

Di 6. + Mi 7. + Do 8. September

3-tägig/jeweils 13:00 – 15:30 Uhr

### Freiwilligenagentur Nord

Fuhlsbüttler Straße 134, 22305 Hamburg

Referentin: Dilek Acil, Freiwilligenagentur Nord

Moderation: Renate Kronemann, seniorTrainerIn Hamburg

## Bergedorf

Mi 12. + Do 13. Oktober

2-tägig/jeweils 15:30 – 18:30 Uhr

### Haus im Park

Gräpelweg 8, 21029 Hamburg

Referentin: Kirsten Görres, Freiwilligenagentur Bergedorf

Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerIn Hamburg

## Digital II

Mi 16. + Do 17. November

2-tägig/jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

### Onlinekurs/Zoom

Referentin: Annerose Wallys, altonavi

Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerIn Hamburg



## Anmeldung

Teilnahme ausschließlich nach Anmeldung!

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder telefonisch an:

orientierung@seniorenbuero-hamburg.de

040 303995-07 (Mo – Do von 9:00 – 13:00 Uhr)

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