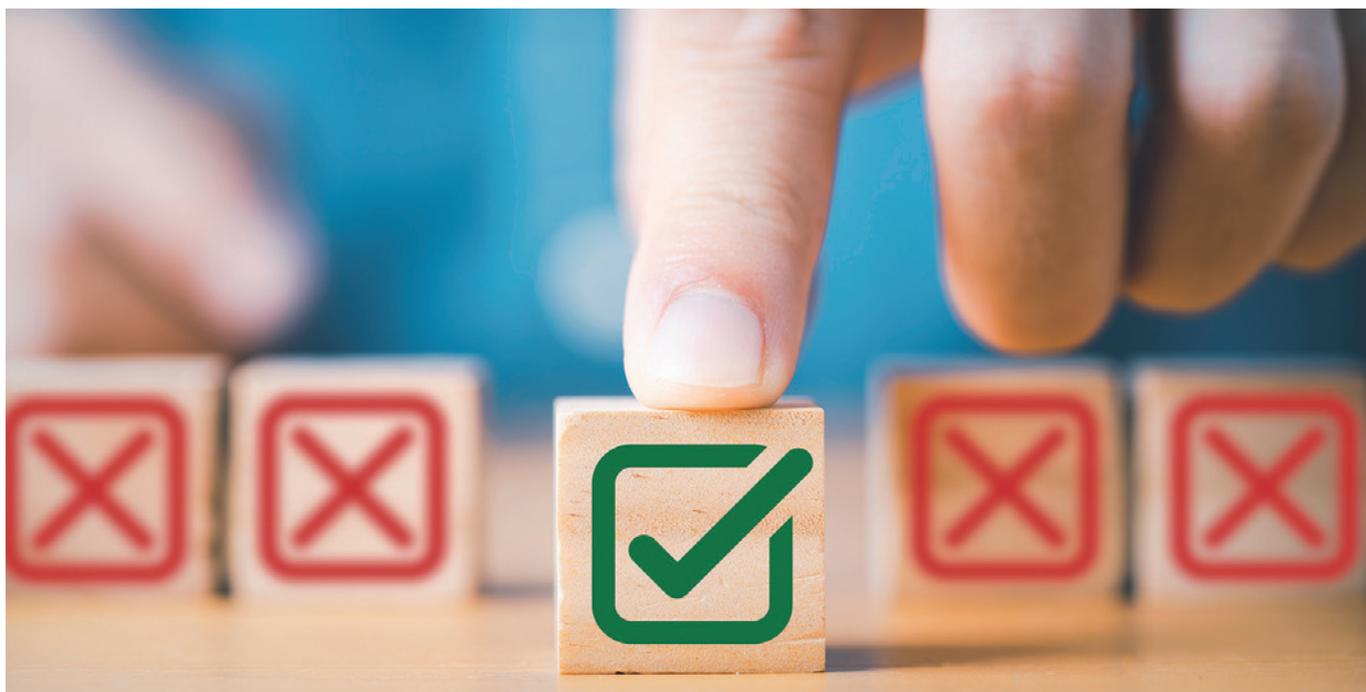




Termine 2024

# Sich freiwillig oder ehrenamtlich engagieren – aber wie?

Orientierungskurse 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 oder ehrenamtlichen 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.



Veranstalter:

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

In Kooperation mit:



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



# Termine 2024

Orientierungskurse für Menschen ab 50 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos.

## Bergedorf

Mi 06. + Do 07. März

2-teilig/jeweils 15.30 – 18.30 Uhr

### KörberHaus

Holzhude 1, 21029 Hamburg

Referentin: Kirsten Görres, Freiwilligenagentur Bergedorf

Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerIn Hamburg

## Niendorf

Do 25. April + Do 02. Mai

2-teilig/jeweils 15.00 – 18.00 Uhr

### Berenberg-Gossler-Haus

Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg

Referent: Uli Kluge, Engagementlotsen Hamburg

Moderation: Michael Kronies, seniorTrainer Hamburg

## Eppendorf

Di 14. + Mi 15. Mai

2-teilig/jeweils 15.00 – 18.00 Uhr

### Kunstlinik Eppendorf

Martinstraße 44a, 20251 Hamburg

Referentin: Carolin Goydke, Freiwilligen Zentrum Hamburg

Moderation: Renate Kronemann, seniorTrainerIn Hamburg

## Sasel

Mi 03. + Mi 10. Juli

2-teilig/jeweils 15.00 – 18.00 Uhr

### Saselhaus

Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

Referent: Uli Kluge, Engagementlotsen Hamburg

Moderation: Renate Berthold, seniorTrainerIn Hamburg

## Barmbek

Di 08. + Mi 09. + Do 10. Oktober

3-teilig/jeweils 11.00 – 13.30 Uhr

### Freiwilligenagentur Nord

Fuhlsbüttler Straße 134, 22305 Hamburg

Referentin: Dilek Acil, Freiwilligenagentur Nord

Moderation: Renate Kronemann, seniorTrainerIn Hamburg

## Altona

Di 08. + Mi 09. Oktober

2-teilig/jeweils 16.00 – 19.00 Uhr

### Altonavi

Große Bergstraße 189, 22767 Hamburg

Referentin: Annerose Wallys, Altonavi

Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerin Hamburg

## Harburg

Mi 20. November

1-teilig/15.00 – 18.30 Uhr

### Haus der Kirche

Hölertwiete 5, 21073 Hamburg

Referentin: Sonja Krajewski, Freiwilligennetzwerk Harburg

Moderation: Michael Kronies, seniorTrainer Hamburg

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

## Terminübersicht 2024

Bergedorf: Mi 06. + Do 07. März

Niendorf: Do 25. April + Do 02. Mai

Eppendorf: Di 14. + Mi 15. Mai

Sasel: Mi 03. + Mi 10. Juli

Barmbek: Di 08. + Mi 09. + Do 10. Oktober

Altona: Di 08. + Mi 09. Oktober

Harburg: Mi 20. November



## 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!