

fei

“freiwillig, engagiert, integriert”

**Newsletter um Thema freiwilliges Engagement und
Integration in Bamberg**

**Engagement in Seniorenzentrum: ein
wertvolles Geschenk. Entdecke was
kann für dich und die andere tun!**





WILLKOMMEN ZU UNSEREM

fei Newsletter

In einer Gesellschaft, in der viele verschiedene Menschen leben, ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig helfen und unterstützen. Besonders für Migrantinnen und Migranten kann es schwierig sein, sich in einem neuen Land zurechtzufinden. Ehrenamtliche Arbeit ist eine Möglichkeit, Teil der Gemeinschaft zu werden und sich besser zu integrieren.

Ehrenamt bedeutet, freiwillig zu arbeiten, um anderen zu helfen. Durch Ehrenamt kann man neue Menschen kennenlernen, die Sprache üben und mehr über die Kultur erfahren. Es hilft, sich schneller einzuleben und eigene Ideen einzubringen.

In Freiwilligenzentrum CariThek bieten wir Beratung, Begleitung und Unterstützung bei der Findung eines ehrenamtlichen Engagement. In diesem Newsletter wollen wir euch zeigen, wie Ehrenamt die Integration unterstützt. Ihr werdet erfahren, wie freiwilliges Engagement das Leben von Migrantinnen und Migranten verändern kann und wie ihr euch auch einbringen könnt.

Viel Spaß beim Lesen!

Nancy Salinas Espinosa

Projektkoordination "fei"
freiwillig, engagiert, integriert

Simone Famulla

Leitung Freiwilligenzentrum Carithek

↓ In diesem Newsletter findest du :

↓ Info zum Thema Engagement bei Senioren

Entdecke dein Engagement!



BILD: CANVA

Senioren Helfen

Im Winter ist es besonders wichtig, sich ehrenamtlich in Seniorenheimen zu engagieren. In dieser kalten Jahreszeit fühlen sich viele ältere Menschen oft einsam, weil weniger Besucher kommen und sie wegen des Wetters weniger rausgehen können. Ehrenamtliche Helfer können den Senioren Gesellschaft leisten, mit ihnen sprechen, spielen oder bei Aktivitäten mitmachen.

Das hilft, die Einsamkeit zu verringern und macht den Alltag angenehmer. Gerade im Winter, wenn es früh dunkel wird und die Menschen mehr drinnen sind, ist die Unterstützung durch Ehrenamtliche besonders wertvoll. So fühlen sich die Senioren nicht alleine und können die kalte Jahreszeit besser genießen.

Was kann ich anbieten?

Als ehrenamtlich bei Senioren kann man:

- In Seniorencafés unterstützen: beim Essen vorzubereiten, in der Theke, als Begleitung
- Freizeitaktivitäten anbieten: wie Schach spielen, Malen, Basteln, Spazieren gehen und vieles mehr! bringe deine Kreativität und Talente mit.
- Rischka Fahren: Besonders bei Personen mit eingeschränkten Mobilität, sind Rischkas eine tolle Angebote um eine Spazierrunde um Bamberg anzubieten. Du brauchst gut Fahrradfahren können.

Entdecke dein Engagement!

Senioren Helfen

- Lebensmittelpaket verteilen: Einmal im Monat verteilen Engagierten Lebensmittelpakete an bedürftigen Personen. Du kannst als Fahrer mit deinem Auto oder als Beifahrer teilnehmen.
- Senioren und Seniorinnen in Cafés, Theater, Kino begleiten
- Garten und Blumenpflege oder Handwerk arbeiten und vieles mehr!

Was kann ich dabei lernen?

Ein Engagement für Senioren bringt dir eine wertvolle Erfahrung, Sprachkenntnisse verbesserung und besondere Sensibilität für die Arbeit mit Senioren und Seniorinnen.

Wo kann ich mich engagieren?

In Bamberg gibt es verschiedene Einrichtungen in den du für die Seniorinnen und Senioren engagieren kannst. Diese sind zum Beispiel:

Sozialstiftung Bamberg
Malteser Hilfsdienst
Caritas und Diakonie

HAST DU INTERESSE?

Melde dich bei uns

nancy.salinas-espinoza@caritas-bamberg.de

Gerne können wir dich beraten und unterstützen bei dem ersten Kontakt mit deiner Engagement Stelle.

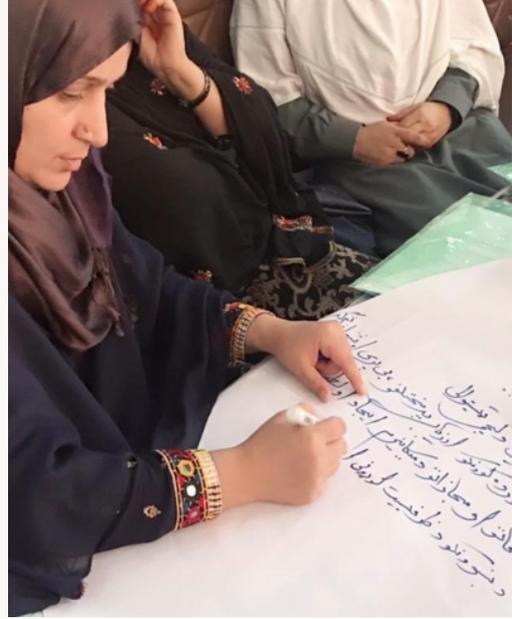
Engagement in Portrait

BRESHNA SAFI

Ich habe viel Erfahrung mit Freiwilligenarbeit in meinem Heimatland Afghanistan, aber dies ist meine erste Erfahrung in Deutschland.

Ich arbeite vier Stunden am Tag, dreimal die Woche, als Kleidersortiererin in Kreislauf Kaufland, und alle Einnahmen aus dem Zentrum fließen in die Betreuung von Süchtigen und Bedürftigen.

Durch die Freiwilligenarbeit fühle ich mich wirklich wie ein Mensch und fühle mich meinen Mitmenschen gegenüber verantwortlich und mitfühlend, und die Wirkung dieses Gefühls gibt mir positive Energie und ich verliebe mich mehr in mich selbst und meine Aktivitäten.



Ich habe gelernt, dass trotz aller persönlichen Interessen, deren finanzielle Vorteile und moralisches Verdienst dem Einzelnen zustehen, ein Mensch, der den Willen und das Engagement hat, sich als wohlwollender Mensch ehrenamtlich zu engagieren, genauso ernsthaft, sorgfältig und engagiert sein muss wie seine anderen Aktivitäten. Für mich ist das Beste an der Freiwilligenarbeit, wenn ich merke, dass ich neben mir und meiner Familie auch Zeit mit meinen Mitmenschen verbringe und dass ich die Ehre habe, jemandem in Not einen kleinen Dienst zu leisten.



Engagement in Portrait

SERTI ASSAD



Ich habe Anfang des Jahres das Beratungsangebot der CariThek angenommen und bin seit Mai nun selbst Engagementberater in der CariThek und unterstütze mit meinen Erfahrungen und Sprachkenntnissen zudem das Projekt „fei – freiwillig, engagiert, integriert“.

Freiwilliges Engagement ist für mich eine Aktivität, die eine tiefere Bedeutung hat, als nur zusammenzukommen. Ich kann anderen helfen und sie unterstützen, selbst aktiv zu werden. Zudem ist Engagement für mich Ausdruck und Möglichkeit für direkte und lebendige Interaktion und Begegnung zwischen uns Menschen. Insbesondere in dieser Zeit, in der viel Kommunikation in der virtuellen Welt, den sozialen Medien stattfindet.

Wohin gehe ich?

Orientierung zur sozialen Hilfe



Freiwilligenzentrum

CariThek: Beratung für ehrenamtliches Engagement

Obere Königstraße 4a
96052 Bamberg
Termine unter Vereinbarung
carithkek@caritas-
bamberg.de

Blaue Frieda-Zentrum für interkulturelle Begegnung (Freund statt Fremd)

**Beratungen, Patenschaft
und Freizeitangebote**
Schützenstraße 2a,
96047 Bamberg
Di-Fr
9 bis 12 Uhr, 14 bis 17 Uhr
Samstag, 14 bis 17 Uhr
www.freundstattfremd.de

AWO- Migrationssozialdienst Migrationsberatung

Erwachsene und allg.
Sozialberatung
Mo, Mi, Fr
8.30 bis 13.00 Uhr
Di 8.30 bis 13.30 Uhr
Do 10.00 bis 13.00 Uhr
Mo und Di 14 bis 17 Uhr
Theatergassen 7
96047 Bamberg
info@msd.awo-bamberg.de

Ukraine Mental Health

Psychologische Unterstützung auf
Ukrainisch und Russisch (online)
Anmeldungen an:
Olha.Savenchuk@caritas-
bamberg.de

Anerkennungsberatung bfz Bamberg

Jennifer Einwag
Telefon: 0951 93224 612
E-Mail: jennifer.einwag@bfz.de

Anlaufstelle und Begegnungsstätte Gemeindehaus St. Josef

Hilfe zu Fragen des alltäglichen
Lebens
Balthasar-Neumann-Str. 16
96047 Bamberg
Telefon 0173 53 29 045
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 10.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag
von 13.00 bis 16.00 Uhr

Josefslädchen

Lebensmittel für Menschen mit
geringem Einkommen.
Einkauf nur mit Termin!
Terminvergabe nur montags
von 10-13 Uhr telefonisch und von 13-
13:30 Uhr persönlich in der
Geschäftsstelle
Telefon: 09512080698
Josephstraße 27, 96052 Bamberg

Freizeit Tipps:

Frauenfrühstück

Blaue Frieda
Schützenstraße
2a,
96047 Bamberg
Immer am letzten
Sonntag im Monat
um 11 Uhr

Schachspielen

Jeden Montag von
18:00 bis 21:00 Uhr
Blaue Frieda
Schützenstraße 2a,
96047 Bamberg

Männercafé Bamberg

Jeden 2.Donnerstag
im Monat.
Stadtteilzentrum
"Löwenzahn"
Katzheimerstraße3



BILD: CANVA



Dieser Newsletter wird gefördert durch die

lagfa bayern 

Landesarbeitsgemeinschaft der
Freiwilligenagenturen, Freiwilligen-Zentren und
Koordinierungszentren Bürgerschaftliches Engagement (KoBE)

und finanziert von

**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**

