

fei

“freiwillig, engagiert, integriert”

**Newsletter zum Thema freiwilliges Engagement
und Integration in Stadt und Landkreis Bamberg**

**Füreinander da sein
förderst eine bessere
Zukunft für alle**



#3

FREIWILLIG ENGAGIERT INTEGRIERT

DEZEMBER-
FEBRUAR
2025-2026



BILD: CANVA

WILLKOMMEN ZU UNSEREM **fei Newsletter**

Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser Ausgabe möchten wir euch zeigen, wie Engagement unsere Umgebung verändern kann und neue Chancen für die Zukunft schafft.

In der Stadt und im Landkreis Bamberg gibt es viele Projekte, bei denen man mitmachen und etwas Gutes für alle tun kann. Wenn wir an die Zukunft denken, denken wir auch an uns selbst. Oft reichen kleine Schritte, die am Ende viel bewirken.

Entdeckt spannende Angebote zu Natur, Nachhaltigkeit und sozialem Engagement!

Nancy Salinas Espinosa

Projektkoordination "fei"
freiwillig, engagiert, integriert

Simone Famulla

Leitung Freiwilligenzentrum
Carithek

In diesem Newsletter findest du :

↓ Info zum Thema Engagement in sozialem Bereich, Umwelt und Nachhaltigkeit

Entdecke dein Engagement!

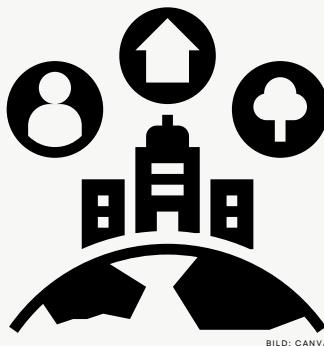


BILD: CANVA

Für die Anderen und für ein gemeinsames Wohl

Was kannst du anbieten?

Als Ehrenamtliche und Ehrenamtlicher im sozialen Bereich kannst du

- Lebensmitteln sortieren und mit günstigem Preis an bedürftige Menschen verkaufen
- Sport- oder Freizeitaktivitäten für Frauen organisieren
- Menschen, die von einer mentalen Erkrankung betroffen sind, begleiten und unterstützen in Freizeitaktivitäten
- Energie und Strom-Spartipps lernen und anderen helfen, die Energiekosten zu reduzieren

Außerdem hast du die Möglichkeit, dich für die Umwelt und Nachhaltigkeit zu engagieren. Du kannst folgendes ausprobieren:

- über Solaranlagen und saubere Energieressourcen lernen
- alte Geräte und Fahrräder reparieren
- Gärtnerteams beim Pflanzen, Ernten und Unkraut jäten unterstützen

Entdecke dein Engagement! **Sozialer Bereich, Umwelt und Nachhaltigkeit**

- an Müllsammeln Aktion teilnehmen
- Kleidungen und Gegenstände in gutem Zustand sortieren und anderen Personen zur Verfügung stellen
- dich für Tiere und ihre Lebensräume einsetzen und bei vielfältigen Naturschutzaktionen aktiv mithelfen
- Tiere pflegen und versorgen

Was kannst du dabei lernen?

Wenn du dich ehrenamtlich im sozialen Bereich oder für Umwelt und Nachhaltigkeit engagierst, lernst du viele soziale Einrichtungen in Bamberg kennen. Du hilfst die Umwelt zu schützen, die natürlichen Ressourcen zu schonSnen und Armut zu lindern.

Dabei zeigst du Menschen, wie sie vorhandene Ressourcen sinnvoll nutzen können. Gleichzeitig kannst du die Natur in Stadt und Landkreis Bamberg entdecken und mitgestalten.

Dein Engagement hilft nicht nur der Gemeinschaft, sondern schützt auch unsere Umwelt.

HAST DU INTERESSE?

Melde dich bei
nancy.salinas-espinosa@caritas-bamberg.de

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

Wo kann ich mich engagieren?

Landesbund für Vogel- und Naturschutz

Betreuung von vielfältige Natur- und Artenschutzprojekte in Stadt und Landkreis Bamberg.

Kontakt: bamberg@lbv.de

Mehr Infos:

<https://www.lbv.de/lbv-vor-ort/oberfranken/kreisgruppe-bamberg/>



Transition Bamberg

Nachhaltiges und soziales Engagement. Freiwillige können sich z. B. in Projekten zu Urban Gardening, Repair-Cafés, Ressourcenteilung oder Umwelt- und Sozialinitiativen einbringen.

Kontakt: mail@transition-bamberg.de

Mehr Infos:

<https://transition-bamberg.de/ueber-uns.html>



Wo kann ich mich engagieren?

EsBe Energiespar-Begleitung

Lerne einfache Tipps, wie du deine Energie- und Stromkosten senken kannst und hilf auch anderen dabei.

Kontakt: carithek@caritas.bamberg

Mehr Infos:
<https://carithek.de/projekte/energiesparberatung/index.html>



Sharecafé Scheßlitz

Im Treffpunkt in der Demmelsdorfer Straße kann man sich kennenlernen, Kaffee trinken, spielen und Freizeitangebote nutzen. Das Sharecafé bietet außerdem Nachhilfe und Second-Hand-Waren im „Second Life“ an.

Kontakt: Michaela Schirnick
elaschirnick@gmail.com

Das Sharecafé ist jeden Montag von 17.00 - 19.00 Uhr geöffnet.

Mehr Infos:
<https://www.schesslitz.de/leben-in-schesslitz/gesundheit-soziales/sharecafe>

Wo kann ich mich engagieren?

Meet & Greet Malteser Bamberg

Monatlicher Treffpunkt für Frauen verschiedener Herkunft zum Austausch. In gemütlicher Atmosphäre finden Gespräche und kleine Aktivitäten statt.

Das Projekt sucht engagierte Freiwillige, die das Team bei den Treffen und Aktivitäten unterstützen möchten.

Kontakt:
felix.krautwurst@malteser.org

Mehr Infos:
<https://www.malteser.de/standorte/bamberg/dienstleistungen.html>

Bund Naturschutz in Bayern

Der BUND Naturschutz Bamberg setzt sich für Umwelt- und Artenschutz ein und bietet Bildung, Exkursionen und Mitmachaktionen für alle Altersgruppen. In Stadt und Landkreis Bamberg.

Kontakt:
bamberg@bund-naturschutz.de

Mehr Infos:
<https://bamberg.bund-naturschutz.de/>

Wo kann ich mich engagieren?

Human Library

Mit Sitz in Dänemark hilft die Human Library, Vorurteile abzubauen. Menschen erzählen bei öffentlichen Treffen aus ihrem Leben – online und vor Ort.

Wir suchen Freiwillige, die bereit sind, ihre Erfahrungen für eine Veranstaltung im Jahr 2026 in Bamberg zu teilen.

Sprachen: Englisch-Deutsch.

Kontakt:

nancy.salinas-espinosa@caritas-bamberg.de

Mehr Infos:

<https://humanlibrary.org/>



fei Bürgerenergie eG

fei Bürgerenergie eG ist eine Genossenschaft, in der Menschen aus der Region gemeinsam für eine saubere, sichere Energie und Arbeitsplätze in der Region sorgen.

Die ersten Solaranlagen hat sie schon gebaut. Mit dir werden es noch viel mehr! Egal, was dein Beruf ist- bei der fei können alle mitmachen!

Sprachen: Englisch, Spanisch, Deutsch.

Kontakt:

info@fei-buergerenergie.org

Mehr Infos:

<https://fei-buergerenergie.org/>

Engagement im Portrait



Alina Pokhyliuk

Für mich ist Freiwilligenarbeit etwas, das aus dem Herzen kommt.

Es ist wichtig für mich zu spüren, dass meine Zeit, meine Aufmerksamkeit und mein Engagement den Tag eines Menschen verändern, jemanden unterstützen oder ein Kind ein wenig glücklicher machen können. Das erfüllt mein Leben mit Sinn.

Ich glaube, dass Menschsein ein Geschenk ist und dass unsere Bestimmung darin liegt, glücklich zu sein und anderen zu helfen, glücklich zu werden.

Ich bin Psychologin von Beruf, und Menschen zu helfen war für mich stets nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung.

In einer schwierigen Phase meines Lebens standen mir einmal Freiwillige zur Seite, und ich bin ihnen noch heute unendlich dankbar für ihre Wärme. Heute bin ich selbst ehrenamtlich tätig – und das ist meine Art, die Unterstützung weiterzugeben, die ich einst erhalten habe.

Es ist mir wichtig, für die Gesellschaft da zu sein und eine Spur in den Herzen anderer zu hinterlassen.

Engagement im Portrait



Heba Samy

Ich engagiere mich ehrenamtlich in einer internationalen Frauengruppe, die sich monatlich zum Austausch und für gemeinsame Zeit trifft.

Ich liebe mein Ehrenamt. Am Anfang dachte ich, es sei nur eine Freizeitaktivität. Heute weiß ich: Es ist ein wichtiger Beitrag für die Gesellschaft. Mein Ziel ist es jetzt, nicht nur Spaß zu haben, sondern der Gesellschaft zu helfen.

Wohin gehe ich?

Orientierung soziale Hilfen



Bild: Canva

WoFa: Wohnraum für alle

Unterstützung an Geflüchtete bei der Suche nach einer Wohnung.
E-Mail:
wohnungen@freundstattfremd.de
Mehr Infos:
<https://freundstattfremd.de/beratung/wohnen/#infos>

Verbraucherzentrale Bamberg

Beratung & Unterstützung:

Verbraucherrecht, Finanzen, Versicherungen, Altersvorsorge, Baufinanzierung, Ernährung
E-Mail:
bamberg@verbraucherservice-bayern.de
<https://www.verbraucherservice-bayern.de/beratung/bamberg>

Schuldner-Insolvenzberatung gfi Bamberg-Coburg

Di bis Fr: 9:00 bis 12:00 Uhr
Mittwoch: von 14:00 bis 16:00 Uhr
Tel.: 0951 93224-0
E-Mail:
schuldnerberatung-ba@die-gfi.de
Nur mit Termin Vereinbarung
Diakonie Bamberg

Online Beratungen möglich

<https://www.dwbf.de/schuldner-und-insolvenzberatung/>

Sharecafé Scheßlitz
Unterstützungsgangebote wie Sachspenden, Hilfe bei der Bearbeitung von Formularen sowie Begleitung zu Behörden bereitgestellt. Zusätzlich gibt es Angebote wie Nachhilfe, Unterstützung bei Bewerbungen und verschiedene Workshops. Jeden Montag von 17.00 - 19.00 Uhr geöffnet.
Kontakt:
elaschirnick@gmail.com
<https://www.schesslitz.de/leben-in-schesslitz/gesundheit-soziales/sharecafe>

Allgemeine Soziale Beratung Caritas

Landkreis Bamberg:

Josephstraße 27, 96052 Bamberg
cv.bamberg-land@caritas-bamberg-forchheim.de

Stadt Bamberg:

Geyerswörth Str. 2, 96047 Bamberg
cv.bamberg-land@caritas-bamberg-forchheim.de

Menschen im Not

Unterstützung für alle Menschen in Notlagen. Im Mittelpunkt stehen wohnungslose und Straftlassene Menschen.

Kontakt: Peter Klein
E-Mail: menschen-in-not@caritas-bamberg-forchheim.de
Tel.: 0951-208-49-26
Siechenstr. 11, 96052 Bamberg

OASE Beratung und Begegnung

Hilfe bei seelischen Belastungen oder psychischen Erkrankungen für Betroffene und Angehörige.

Anfragen an:
oase-spdi@skf-bamberg.de
Heiliggrabstraße 16R, 96052 Bamberg
<https://www.skf-bamberg.de/de/einrichtungen/hilfe-besonderen-lebenslagen/oase-sozialpsychiatrischer-dienst/>

Kulturdolmetscher

(EEB in Kooperation mit CariThek)
Sie vermitteln zwischen Menschen unterschiedlicher Kulturen und helfen, Missverständnisse zu vermeiden. Sie unterstützen bei Terminen, Formularen und im Alltag. Verfügbare Sprachen: Russisch, Ukrainisch, Englisch, Persisch, Türkisch, Portugiesisch, Spanisch und Arabisch.
Mehr Infos:
E-Mail: eeb.oberfrankenwest.ba@elkb.de
<https://www.eeb-oberfranken-west.de/portfolio/kulturdolmetscher>
Anfragen: carihek@caritas-bamberg.de

Freizeit Tipps:

Weihnachten im MeinsDeins-Café

Kommt vorbei, genießt die festliche Stimmung und lasst euch verwöhnen.

25.12.2025

16:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Werkstraße 2, 96199 Zapendorf

“Walk and Talk”

Organisierte Spaziergänge in Bamberg um neuen Kontakte zu knüpfen. kostenlos und unverbindlich.

15.01.2026

12.02.2026

von 17:00 bis 18:30 Uhr

Anmeldung unter:

ga-anmeldung@ira-ba.bayern.de
jeweils bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin wird gebeten.
<https://familienportal-bamberg.de/walk-talk-starten-wieder/>

Blick hinter die Kulissen: Geführter Rundgang durch die Staatsbibliothek Bamberg.

Treffpunkt: Eingangsbereich der Bibliothek:

Neue Residenz, Domplatz 8, 96049 Bamberg

10.01.2026 12:00 Uhr

14.02.2026 12:00 Uhr

Kostenfreie Eintrittskarten sind jeweils am Veranstaltungstag selbst ab 9:00 Uhr an der Lesesaalaufsicht erhältlich.

<http://www.staatsbibliothek-bamberg.de>

Impressum

**fei – „freiwillig, engagiert, integriert“
Newsletter zum Thema freiwilliges Engagement und
Integration in Stadt und Landkreis Bamberg**

Herausgeber:
CariThek Bamberger Freiwilligenzentrum
Obere Königsstraße 4a
96052 Bamberg
Telefon: 0951 8604 146
E-Mail: carithek@caritas-bamberg.de
Homepage: www.carithek.de

Fotos:
Canva-Illustrationen: ninjaDesign, wokandapix,
nithinantatah
Engagement im Portrait:
Alina Pokhyliuk, Heba Samy

Redaktion v.i.S.d.P.: Nancy Salinas Espinosa,
Simone Famulla
Druck: Digitaldruck Bamberg
Nürnberger Straße 73
96050 Bamberg

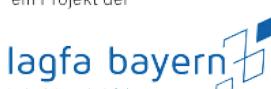
Erscheinungsjahr: 2025

Dieser Newsletter wird gefördert durch



**Miteinander leben –
Ehrenamt verbindet**

ein Projekt der



gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales