

## Orientierungsseminar „Ruhestand – und dann?“

### Sprungfeder – Engagiert in die Rente

Sie gehen bald in Rente und haben Lust auf neue Herausforderungen im Ruhestand?

Dann legen Sie los!

Die Berater:innen von Sprungfeder suchen und finden gemeinsam mit Ihnen neue Perspektiven und Ziele und schauen, was Sie auf die Sprünge bringt.

Acht von Dutzenden Möglichkeiten:

- Kindern das Lesen beibringen
- Ansprechpartner:in für Jugendliche sein
- Freizeitangebote für Menschen mit Beeinträchtigung
- Geflüchtete beim Ankommen unterstützen
- Bühnenbilder bauen
- Ponybetreuung im Sportgarten
- Zirkusschule
- Windmühlenaufsicht

Wenn Sie sich engagieren möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an.

Oder besuchen Sie unsere Engagementberatung in der Stadtbibliothek.

---

2023 bieten wir zwei Orientierungsseminare mit dem Titel „Ruhestand – und dann?“ an.

Die Termine sind :

**19.05. – 21.05.2023**

**03.11. – 05.11.2023**

Gemeinsam mit dem Referenten Matthias Frischer blicken wir zurück auf das, was uns schon immer begeistert hat, wichtig im Leben war und ganz unserem Naturell entspricht.

Wir stellen uns der Frage, was so bleiben darf wie es ist und welche Ziele und Akzente man neu in seinem Leben setzen möchte.

Alle Infos zu dem dreitägigen Seminar finden Sie **“hier”** 

Teilnehmende, die bereits freiwillig in einer Organisation engagiert sind, können ihre Freiwilligenorganisation bitten, beim Bremer Qualifizierungsfonds einen Zuschuss zu beantragen, sodass sich ihre Selbstkosten auf 20 Euro reduzieren.

#### Ein Angebot von:

Freiwilligen-Agentur Bremen

#### Adresse:

Dammweg 18-20  
28211 Bremen

#### Telefon:

0421 34 20 80

**E-Mail-Adresse:**

[sprungfeder@freiwilligen-agentur-bremen.de](mailto:sprungfeder@freiwilligen-agentur-bremen.de)

**Internetadresse:**

[www.freiwilligen-agentur-bremen.de](http://www.freiwilligen-agentur-bremen.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

140,00 Euro (20,00 Euro ermäßigt)