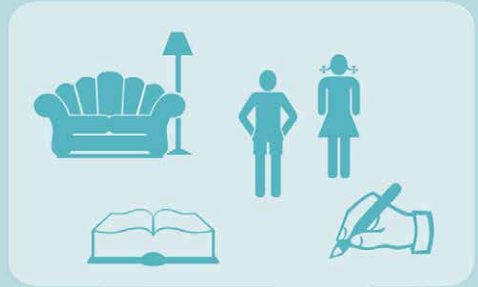




Endlich Ruhestand!

Tipps zur Gestaltung einer spannenden Lebensphase



Impressum

Herausgeber:



Freiwilligenzentrum Darmstadt
Rheinstraße 67
64295 Darmstadt
Tel.: 06151 / 85065 - 70
Fax: 06151 / 85065 - 99

Mail: info@freiwilligenzentrum-darmstadt.org
www.freiwilligenzentrum-darmstadt.org

www.paritaet-projekte.org



Akademie 55 plus
Heidelberger Straße 64
64285 Darmstadt
Tel.: 06151 / 9515557
Fax: 06151 / 9515562

Mail: info@aka55plus.de
www.aka55plus.de

Layout: P. Baumgardt, Offenbach
Druck: Imprenta, Obertshausen
Abbildungen: [necomamma-AdobeStock.com](https://www.necomamma.com) (Titel und S. 12 - 14), pixabay

Die Inhalte dieser Broschüre orientieren sich an den Veröffentlichungen
„Ruhestandskompass“ der Städte Halle an der Saale und Leipzig.

Stand: 2023

Mit freundlicher Unterstützung:

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



www.darmstadt.de

BÜRGERSTIFTUNG
DARMSTADT



www.buergerstiftung-darmstadt.de

Grußwort



Liebe Bürgerinnen und Bürger

Das Leben bringt Veränderung, auch und gerade im Alter. Mit dem anstehenden Ruhestand gehen oft hohe Erwartungen einher: mehr Zeit für sich, Freunde und Freundinnen, Familie und die eigenen Interessen.

Damit der Übergang gelingt, braucht es aber hin und wieder Anregungen und etwas Unterstützung. Es lohnt sich, sich frühzeitig und ganz offensiv mit dem Älterwerden und dem Ruhestand zu befassen, um sich zurecht zu finden und die Chancen, die sich mit dem neuen Lebensabschnitt bieten, zu nutzen.

Stellen Sie sich die wichtigen Fragen: Wo kann ich meine Interessen, mein Können sinnvoll einsetzen? Möchte ich andere Menschen unterstützen oder kann ich selbst Hilfe im Alltag bekommen? Wo lerne ich Menschen kennen, die meine Interessen teilen? Was geschieht in meinem direkten Umfeld, von dem ich bisher noch nichts erfahren habe?

Ich freue mich, dass es die Ruhestandsbrochure nun in Darmstadt gibt, denn sie kann Ihnen helfen, zumindest einige dieser Fragen zu beantworten. Nutzen Sie sie, um sich einen Überblick über die Engagement- und damit Hilfs-, Freizeit-, Kultur- und Bewegungsangebote zu verschaffen und ergänzen Sie Ihr Wissen durch die vielen (Beratungs-)Angebote des Freiwilligenzentrums, der Stadtverwaltung oder in Ihrem Quartier. Sie werden feststellen, dass die Wissenschaftsstadt Darmstadt auch für den Ruhestand viel zu bieten hat. Und was es noch nicht gibt, kann mit Ihrer Hilfe in Darmstadt entstehen.

Bei der Gestaltung Ihres neuen Lebensabschnitts wünsche ich Ihnen viel Freude!

Barbara Akdeniz, Bürgermeisterin und Sozialdezernentin
der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Die Herausgeber



Freiwilligenzentrum Darmstadt „Ein Partner der lokalen Engagementförderung“

Das Freiwilligenzentrum Darmstadt, seit 2013 in Trägerschaft der Paritätischen Projekte gGmbH tätig, ist eine der mehr als 40 Freiwilligenagenturen und -zentren in Hessen. Die Aufgaben umfassen die gezielte Beratung von Interessent*innen ins Engagement, Qualifizierungsangebote für Freiwillige und soziale Organisationen und die Entwicklung und Durchführung von Engagement-Projekten für verschiedenste Zielgruppen.

Rheinstraße 67 / 4. OG
64295 Darmstadt
Tel.: 06151 / 85065 - 70
Mobil: 01590 460 69 30
Fax: 06151 / 85065 - 99

Mail: info@freiwilligenzentrum-darmstadt.org
www.freiwilligenzentrum-darmstadt.org
www.paritaet-projekte.org



Akademie 55 plus „Bildung von Älteren für Ältere“



Die Akademie 55 plus, entstanden 2006, bietet im Jahr ca. 400 Kurse, Vorträge, Seminare und thematische Ausflüge an. Eigene Räume, aber auch verschiedene andere Veranstaltungsorte stehen dazu zur Verfügung. Die Themen der Angeboten sind vielfältig: Kunst, Theater, Musik, Film, Mode, Literatur, Geschichte, Philosophie, Wirtschaft, Gesundheit, Digitales usw.

Heidelberger Straße 64
64285 Darmstadt
Tel.: 06151 / 9515557
Fax: 06151 / 9515562

Mail: info@aka55plus.de
www.aka55plus.de

Bürozeiten: Mo. bis Fr.: 10.00 – 12.00 Uhr

Inhalt

Impressum	02
Grußwort	03
Die Herausgeber	04
Vorwort	06
Endlich Ruhestand – und wie geht's weiter?	08
Koffer packen	09
Packen Sie Ihren eigenen Koffer	10
Erfahrungsberichte	12
Was ist Ihnen wichtig?	15
Ehrenamt kurz erklärt	16
Engagementmöglichkeiten	19
Infos & Adressen	20
Soziales – Angebote der lokalen Engagementförderung	21
Soziales – Angebote der Wissenschaftsstadt Darmstadt	23
Soziales – Wohlfahrtsverbände	26
Kultur	27
Bildung	27
Sport	28
Überregionale Angebote und Servicestellen	29
Ausgewählte Publikationen	31

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer Gesellschaft des langen Lebens und Lernens, in dem die Zeit nach dem Erwerbsleben länger ist als Kindheit und Jugend zusammen, stellt sich die Frage nach den Gestaltungsmöglichkeiten und Perspektiven dieser langen Lebensphase für jeden einzelnen jenseits der Lebensmitte.

Mit dem Ruhestand enden die täglichen Anforderungen des beruflichen Alltages, die zum bestimmenden Faktor der Lebensgestaltung wurden. Es beginnt eine Phase für sich selbst, Zeit für Muße und Zeit für Dinge, die liegen geblieben sind. Mehr Zeit und Möglichkeiten für soziale Kontakte und für Anderes.

Wie gestaltet man den eigenen Weg in die nachberufliche Phase, wie nutzt man die eigenen Potentiale des Alters? Es erweist sich als vorteilhaft, diese Lebensphase vorausschauend zu planen und sich bewusst Gedanken zu machen.

Jeder Mensch ist Gestalter des eigenen Alters und Produzent der eigenen persönlichen Entwicklung.

Die Gesundheit ist dabei das beste Beispiel für die eigene verantwortliche Einflussnahme. Nie ist es zu spät, aktiv zu handeln in Bezug auf körperliche, seelische, geistige und soziale Gesundheit und eine erfüllende Alltagsgestaltung.

Hohe geistige Kapazitäten bestehen bis ins fortgeschrittene Alter und ermöglichen lebenslanges Lernen. Auf der Höhe der Zeit zu bleiben, sich aktiv einzubringen baut Brücken zu anderen Menschen und zu neuen Themen und Herausforderungen. Soziale Einbindung und das Gefühl, am Leben teilnehmen zu können erhöht das Erleben eigener Selbstwirksamkeit.

Freiwilliges Engagement bildet ein wichtiges Element in der Gestaltung der Ruhestandsphase. Hierbei gibt es verschiedenste Möglichkeiten, seine individuellen Ressourcen einzubringen. Nicht zuletzt ist Freiwilliges Engagement auch ein wichtiger Baustein unserer Zivilgesellschaft und trägt zu ihrer Gestaltung und Erhaltung bei. Dies ist in politisch unruhigen Zeiten mehr als wichtig.

Diese kleine Broschüre soll Sie neugierig machen auf Möglichkeiten, sich in der Wissenschaftsstadt Darmstadt zu engagieren und mitzuwirken. Relevante Adressen, über die Sie Informationen zu Engagementmöglichkeiten in den verschiedensten Bereichen erhalten, sollen Ihnen die Kontaktaufnahme zu Institutionen, Einrichtungen und Organisationen erleichtern. Best Practise Beispiele, kurze Berichte von engagierten Bürgerinnen und Bürgern geben Ihnen einen Eindruck über persönliche Erfahrungen.

Ehrenamtliches Engagement kann die Grundlage sein, um neue soziale Kontakte zu entwickeln und Netzwerke zu knüpfen. Es eignet sich daher hervorragend als Quelle von Sinngebung und Identität. Leben ist immer von eigenen Kontakten zu anderen Menschen bestimmt, diese geben Nähe und Identität, emotionale und praktische Unterstützung,

Gutes soziales Netzwerk, regelmäßiger Austausch mit anderen ist geistig anregend und stellt eine langfristige Unterstützung von Selbstständigkeit und geistiger Leistung dar.

Mit dieser Broschüre sollen Anregungen für die Gestaltung des Überganges in den Ruhestand gegeben werden.

Endlich Ruhestand!

Und wie geht's weiter?

Tipps zur Gestaltung einer überraschend spannenden Lebensphase

Manche Berufstätige können ihren Ruhestand gar nicht abwarten. Schon vor dem Tag ihrer Verabschiedung malen sie sich in den schönsten Farben aus, wie sie aufgeschobene Wünsche verwirklichen, vernachlässigte Hobbys neu beleben und endlich ausschlafen können. Andere haben Angst vor dem Moment, an dem die tragende Säule ihres Lebens wegbricht: der Beruf. Das betrifft vor allem Männer, die sich gern über ihre beruflichen Leistungen und Erfolge definieren.

Ziel dieser Broschüre ist es, allen, die an der Schwelle zum Ruhestand stehen, Anregungen zur Gestaltung ihres neuen Lebensabschnitts zu geben. Denn mehr Zeit zu haben, garantiert noch keine Zufriedenheit. Sie sollte sinnerfüllend und lebensbereichernd ausgefüllt werden – und dazu bieten viele örtliche Vereine, Organisationen und Einrichtungen Einstiegsmöglichkeiten

Bevor Sie eine Auswahl treffen, sollten Sie sich über Ihre eigenen Wünsche und Erwartungen klar werden. Eine kleine Rückschau auf Ihr Berufsleben könnte Ihnen dabei behilflich sein.



Koffer packen



Bitte packen Sie jetzt drei Koffer. Ja, Sie haben richtig gelesen. Packen Sie in den roten Koffer alles, was Ihnen an Ihrem Berufsleben missfallen hat, in den gelben alles, was Sie in ihrem Beruf an Positivem gelernt haben. Und in den dritten, grünen Koffer, was Ihnen davon in Ihrem neuen Lebensabschnitt von Nutzen sein könnte.



Packen Sie Ihre eigenen Koffer



Mitnehmen



weiter nutzen



Erfahrungsberichte



Rolf W. ehemaliger Leiter eines Altenheims:

Zunächst mal habe ich es genossen, nicht mehr fremdbestimmt zu sein und den Verantwortungsdruck hinter mir lassen zu können. In der „Nacharbeitszeit“ bin ich ein bisschen „geschwommen“, bis es mir nach etwa einem Jahr gelang, eine neue Struktur für mich zu finden. Inzwischen bin ich ehrenamtlich sowohl als Kursleiter bei der AKA, als auch als Hospizbegleiter tätig. Beides sind sehr befriedigende Arbeitsfelder für mich.



Friedrich K. ehemaliger Leiter eines IT-Support-Teams:

Ich musste praktisch jeden Tag mit neuen großen und kleinen Problemen der IT kämpfen und schnelle Lösungen finden. Den Stress, den es dabei oft gab, vermisse ich im Ruhestand nicht. Und für die Knobeleyen mit der Software, die mir auch heute noch Spaß machen, habe ich inzwischen passende ehrenamtliche Aufgaben gefunden.



Gottfried G. ehemaliger Leiter der Öffentlichkeitsarbeit in einer Einrichtung des Bundeswirtschaftsministeriums:

Meine ersten Gedanken nach dem Renteneintritt waren: abschalten, durchatmen, den Kopf freibekommen. Ein paar Tage später das Eingeständnis: Ich vermisse nichts, außer ein paar gute Kollegen. Dann fing ich an, meinen Roman zu schreiben.

Michael L. ehemaliger Elektronik-Ingenieur:

Ich war zeitlebens als Entwickler tätig, und das hat mich auch naturwissenschaftlich geprägt. Nachdem ich in Rente gegangen war, konnte ich endlich viele, schon lange gewünschte Projekte und Hobbys angehen. Heute bin ich froh, dass ich diese zeitliche Freiheit habe und kann auch meine Familie und mein Enkelkind viel intensiver erleben.



Christa B. ehemalige Laborleiterin:

Meine Arbeit war sehr abwechslungsreich, da ich mit vielen verschiedenen Gruppen zusammengearbeitet habe, internen und externen. Anfangs hat mir vor allem dieser rege, abwechslungsreiche Austausch, die Initiierung neuer Projekte sowie die Organisation von Meetings und Fortbildungsveranstaltungen gefehlt. Ich arbeite jetzt in verschiedenen Vereinen mit und befasse mich sogar mit noch vielseitigeren Themen. Das macht mir viel Freude.



Ingrid H. ehemalige Fotografin und DTP Fachfrau:

Vor dem Ruhestand hatte ich ganz schön Bammel: Was tue ich den ganzen Tag alleine zu Hause?(Mein Mann musste noch arbeiten). Als ich das Programm der Aka entdeckte, habe ich mich sofort angemeldet. Ich nutze meine beruflichen Kenntnisse, um der Aka zu mehr Popularität zu verhelfen. Die Kurse und Ausflüge machen Spaß, und man lernt auch nette, interessante Leute kennen.



Helmut L. ehemaliger Landschaftsarchitekt:

Meine Tätigkeit hat mir mein ganzes Berufsleben viel Freude bereitet, aber unabhängig davon habe ich immer schon mein Interesse für die Kunst gepflegt. Dadurch war es mir möglich, im Ruhestand nahtlos daran anzuknüpfen und mein Kunstwissen auch ehrenamtlich einzubringen. Der Freude eines Berufslebens folgt nun also die Freude einer sinnerfüllten Altersbeschäftigung!

Barbara Z. ehemalige Mitarbeiterin eines Kindergartens:

Das Schönste für mich bei Beginn des Ruhestands war, dass ich nicht mehr ständig auf die Uhr schauen musste. Ich hatte nun Zeit, vieles in Ruhe zu tun (und war sogar an der Supermarktkasse entspannt). Die letzten Jahre arbeitete ich als "Springerin" im Kindergarten. Das bedeutete: teilweise vier verschiedene Aufgabenbereiche an einem Tag, mit längeren Pausen dazwischen.

Klaus-Peter R. ehemaliger Programmierer:

Ich empfand es als sehr belastend, in meinen letzten Berufsjahren noch neue Computersprachen lernen zu müssen. Das habe ich gerne den jüngeren IT-KollegInnen überlassen. Offen zu sein für anregend Neues, anderen Menschen Zeit zu schenken, aber auch immer wieder sich selbst mit Vergnüglichem zu beschenken – das war und ist die Erfüllung meines jetzigen Daseins.



Petra P.:

Mental habe ich mich schon etwa fünf Jahre vor meinem 65. Geburtstag auf den beruflichen Abschied vorbereitet. Als der Tag dann näherkam, habe ich einen Wochenkalender gekauft und täglich eingetragen, was ich machen wollte oder könnte. Ist ein Termin ausgefallen, hatte ich oft noch einen Plan B zur Hand. Endlich hatte ich Zeit, in einen Chor zu gehen und Kurse in Bildungseinrichtungen zu besuchen. Auch mit dem Malen, das mir als Kind so viel Spaß gemacht hatte, wollte ich wieder anfangen. Das wurde mir aber zu langweilig. Wichtig war mir, Kontakte mit Berufskolleginnen und -kollegen und Bekannten zu aktivieren. Und in Bewegung zu bleiben – deshalb habe ich mir ein E-Bike angeschafft und wurde Mitglied eines Fitnessstudios.

Was ist Ihnen wichtig?



In der ersten Phase des Ruhestands ist Aufräumen und Reisen angesagt, manche schaffen sich dafür sogar einen Campingbus an. Großeltern widmen sich verstärkt der Betreuung ihrer Enkelinnen und Enkel. Trotzdem ist noch immer viel Zeit übrig, um etwas für sich, seine Nachbarn und seine Stadt zu tun. Soziales Engagement erschließt neue Bekanntenkreise. Es fördert die geistige Fitness, denn das Gehirn ist lebenslang zum Lernen fähig, braucht jedoch Anregungen und Erfolgserlebnisse, um funktionstüchtig zu bleiben.

Ich möchte im Ruhestand....

- mich für andere Menschen einsetzen
- in Verbundenheit mit der Natur leben
- über mich selbst nachdenken
- lange aktiv und fit bleiben
- meine Erfahrungen, mein Wissen und mein Können weitergeben
- mich neuen Herausforderungen stellen
- meine Individualität und meine Potenziale einbringen
- neue Fähigkeiten und Kompetenzen erlernen
- unabhängig und selbstbestimmt sein
- mein Wissen ausbauen und Dinge hinterfragen
- Gemeinschaft mit anderen Menschen erleben
- viel Zeit für Wohlgefühl und Genuss haben
- anderen Menschen eine Freude bereiten

Ehrenamt – kurz erklärt



Eine Definition

Die Begriffe „Ehrenamt“, „freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement“ meinen eigentlich alle das Gleiche, nämlich gemeinwohlorientierte Tätigkeiten, die freiwillig ausgeführt werden und nicht auf materiellen Gewinn abzielen. „Klassisches Ehrenamt“ finden wir eher bei langfristig angelegten Tätigkeiten, beispielsweise in Verbänden und Vereinen, in politischen, gesellschaftlichen und kirchlichen Gremien, in gewählten Ämtern, (bspw. Schöffentätigkeiten, Gemeindeparlamente...).



„Bürgerschaftliches, freiwilliges Engagement“ kann kurzfristig, projektorientiert stattfinden und muss nicht zwangsläufig an Institutionen gebunden sein. Auch die Freiwilligendienste der freien Träger wie FSJ zählen darunter.

Viele Engagierte

Die Bundesregierung spricht von gut 30 Millionen Menschen, die ehrenamtlich tätig sind. Hierbei ist die Personengruppe der Menschen ab 60 Jahren häufiger in ehrenamtlichen Positionen zu finden. Auch in der Wissenschaftsstadt Darmstadt finden wir die Altersgruppe der 50 – 70 jährigen stark vertreten.

Nicht zuletzt gehören auch die über 80.000 Selbsthilfegruppen, in denen sich rund 3.5 Millionen Menschen finden, zum Bereich des bürgerschaftlichen Engagements. Ehrenamt im Sportverein zählt zu den häufigsten

Ehrenamt – kurz erklärt

Engagementfeldern, gefolgt von Aktivitäten in kirchlichen Zusammenhängen und bei den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege.

Menschen haben unterschiedlichste Motive, sich ehrenamtlich zu engagieren. Im Vordergrund steht, so einer Studie des Familienministeriums zufolge, die Freude am ehrenamtlichen Tun, an der Chance, das Gemeinwesen mitgestalten zu können. Ehrenamt ist von hohem Wert für die Stabilität einer demokratischen Gesellschaft, da die aktiven Menschen in ihrem eigenen Sozialraum und über diesen hinausreichend eigenverantwortlich und freiwillig für das Gemeinwesen aktiv werden und einen wichtigen Beitrag zur hauptamtlichen Sozialen Arbeit leisten. In dieser Broschüre geben verschiedene, ehrenamtlich Aktive Auskunft zu ihren persönlichen Motiven und Erfahrungen in ihrem Engagement.

Engagement im Netz

Engagement findet auch „im Netz“ statt. Gerade in diesen Zeiten gewinnen digitalisierte Engagementplattformen und -methoden immer mehr an Bedeutung. Hier zeigt sich, gerade von der jüngeren Generation transportiert und fortentwickelt, eine enorme Bandbreite an verschiedenen Möglichkeiten der digitalen Vernetzung und Umsetzung von Engagementprojekten.



Ehrenamt – kurz erklärt

Lokale Engagementförderung ist wichtig

Eine strukturelle gezielte kommunale Engagementförderung ist eine wichtige Voraussetzung, dass sich bürgerschaftliches Engagement in all seiner Fülle überhaupt entwickeln kann.

Zeugnis hiervon geben die über 350 tätigen Freiwilligenzentren und -agenturen und die rund 340 Selbsthilfekontaktstellen in verschiedenster Trägerschaft, die mit ihrer professionellen Arbeit dazu beitragen, das Engagement vor Ort zu fördern und kontinuierlich weiterzuentwickeln.



Engagementmöglichkeiten



Vorlesepate im Kindergarten sein ♥ Engagement für Migranten ♥ Wanderwege markieren

♥ Im Tierheim aktiv werden ♥ Demenzbetreuung

*♥ Mithelfen auf dem Bauernhof ♥ Referent*in sein ♥ im Sozialkaufhaus mithelfen ♥*

*Digitale Bildbearbeitung lernen ♥ sich politisch engagieren ♥ Telefonseelsorge ♥ Garten mitgestalten ♥ Übungsleiter*in für Sportangebote*

♥ Menschen begleiten ♥ Spiele-Wagen betreuen

♥ Fahrdienst für Beeinträchtigte ♥

Kunstangebote machen ... ♥



Infos & Adressen



Für freiwilliges Engagement gibt es in der Wissenschaftsstadt Darmstadt eine Fülle an Möglichkeiten. Allein über 500 Vereine bieten in vielerlei Sparten Möglichkeiten des Engagements, sei es im Sport, in der Kultur oder in der Bildung.

Aber auch die Träger Sozialer Arbeit mit ihren verschiedensten Aufgabenstellungen und Organisationen bieten Engagementmöglichkeiten wenn es um die ehrenamtliche Unterstützung ihrer wichtigen Arbeit geht.

Nachstehend finden Sie ausgewählte zentrale Vermittlungs- und Vernetzungsstellen für Bürgerschaftliches Engagement in der Wissenschaftsstadt Darmstadt und auch darüber hinaus, in denen sich die Angebote bündeln.

Fragen Sie dort gezielt nach einem passgenauen Angebot für Sie nach!



SOZIALES

Angebote der lokalen Engagementförderung

Freiwilligenzentrum Darmstadt

Das Freiwilligenzentrum Darmstadt, seit 2013 in der Trägerschaft der Paritätischen Projekte gem. GmbH, fördert ehrenamtliches, freiwilliges Engagement durch gezielte Vermittlung interessierter Bürger*innen in unterschiedliche Engagementbereiche innerhalb der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Soziale Organisationen erhalten hier Qualifizierungsangebote und Beratung rund um den Einsatz von Freiwilligen.

Projekte mit Schüler*innen, Senioren*innen, Geflüchteten fördern die Verbreitung des Engagementgedankens in Darmstadt. Das Freiwilligenzentrum ist eine der über 40 Freiwilligenagenturen und -zentren in Hessen.

Telefon: 06151 85065-70

E-Mail: info@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

E-Mail: fluechtlingshilfe@freiwilligenzentrum-darmstadt.org

www.freiwilligenzentrum-darmstadt.org



Selbsthilfebüro Darmstadt

Das Selbsthilfebüro Darmstadt unterstützt seit 1995 die Arbeit von Selbsthilfegruppen in der Region. An Selbsthilfe interessierte Bürger*innen werden beraten und über die Selbsthilfeangebote in Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg informiert. Starthilfe bei der Gruppengründung, Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen sowie Beratung und Information zu allen Fragen der Selbsthilfe sind die Kernaufgaben.

Das Darmstädter Selbsthilfebüro ist eine von fünf Selbsthilfekontaktstellen (Darmstadt, Groß-Gerau, Offenbach, Fulda, Michelstadt) der Paritätischen Projekte gemeinnützige GmbH. Ehrenamtliches, freiwilliges Engagement zum einen als Betroffene*r in den selbstorganisierten Selbsthilfegruppen aber auch im Kontext des Projektes „InGangSetzer“ ist möglich. Hier werden Ehrenamtliche geschult um Selbsthilfegruppen in der Startphase zu begleiten und auf den Weg zu bringen.

Telefon: 06151 850 65-80

E-Mail: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org

<https://www.paritaet-selbsthilfe.org/standorte/darmstadt/>



SOZIALES

Angebote der lokalen Engagementförderung

Akademie 55 plus e.V.

Die Darmstädter „Akademie 55plus e.V.“ bietet Ruheständlern zwei Möglichkeiten: Sowohl die Teilnahme an den thematisch breit gefächerten Kursen und Ausflügen unter dem Motto „Bildung, Bewegung, Begegnung“ als auch die Möglichkeit, als Kursleiter*in berufliches Knowhow oder privat erworbenes Wissen als Dozent*in an ältere Menschen weiterzugeben. Es bestehen beste Voraussetzungen für alle, die kommunikativ sind, Neues dazulernen oder kleine Gruppen selbst zu unterrichten.

Telefon: 06151 9515557

E-Mail: info@aka55plus.de

<https://www.aka55plus.de>



Freiwilligenagentur des Landkreises Darmstadt-Dieburg

In Trägerschaft des Diakonischen Werkes Darmstadt-Dieburg. Das Büro der Freiwilligenagentur befindet sich im Mehrgenerationenhaus des Landkreises Groß-Zimmern.

Telefon: 06071 618999 oder

Telefon: 06150 1818056

E-Mail: Eugen-georg.breining@diakonie-darmstadt.de



Telefon: 06151 881-1407

E-Mail: a.santner@ladadi.de



SOZIALES Angebote der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Portale für Vereine und Freiwillige der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Die Wissenschaftsstadt Darmstadt bietet auf ihrem Internet-Portal „Darmstadt im Herzen“ vielfältige Angebote für Vereine und Bürger*innen die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Das Vereinsportal Darmstadt im Herzen bietet Zugriff auf über 570 Vereine (Stand Januar 2023) aus den Bereichen Bildung, Kultur, Brauchtum, Religion, Interessenvertretung, Medien, Soziales, Natur und Sport. Hier kann bei Bedarf direkt Kontakt zu den Vereinen aufgenommen werden.

www.darmstadtimherzen.de/vereinsportal

www.darmstadtimherzen.de/lebenswelten/top-angebote-fuer-senioren

www.darmstadtimherzen.de/ehrenamtsportal/



Vereinscoaching der HEAG

Sollten Sie schon ehrenamtlich in einem Verein aktiv sein und möchten sich im Rahmen der Vereinsarbeit weiterqualifizieren bietet das „Vereinscoaching der HEAG“ die Möglichkeit, sich kostenfrei Beratung, beispielsweise zu Fragen der Vereinsarbeit wie „Fördermittel und Finanzen“, „Marketing“ usw. zu holen. Das Angebot ist kostenfrei.

www.darmstadtimherzen.de/vereinscoaching/



Runder Tisch Vereine

Der „Runde Tisch Vereine“ bietet ein Mal im Quartal die Möglichkeit, sich über vereinsrelevante Themen wie beispielsweise „Vereinsrecht“, „Öffentlichkeitsarbeit“ oder „Crowdfunding“ auszutauschen. Auch dieses Angebot ist kostenfrei.

www.darmstadtimherzen.de/vereinscoaching/rundertisch/



Ehrenamtscard Hessen

Sollten Sie schon länger in einem Ehrenamt, freiwillig engagiert sein, bietet sich über Ihre Einsatzstelle die Möglichkeit, eine Ehrenamtscard zu erlangen. Diese kann über ein Formular, das Sie unter der angegebenen Homepageadresse finden beantragt werden. Die Ehrenamtscard bietet Ihnen vielerlei Vergünstigungen in vielen Bereichen des Lebens wie Kultur, Kino, Sport sowohl in der Wissenschaftsstadt Darmstadt als auch hessenweit. Nähere Informationen zu den Rahmenbedingungen und das Antragsformular, das von Ihrer Einsatzstelle bestätigt werden muss, finden sein unter nachstehender Homepageadresse:



<https://www.darmstadt.de/leben-in-darmstadt/soziales-und-gesellschaft/ehrenamt/die-ehrenamts-card>

Ehrenamtssuchmaschine Hessen

Die landesweite Online-Datenbank „Ehrenamtssuchmaschine Hessen“ bietet Interessierten die Möglichkeit, im ganzen Bundesland Engagementmöglichkeiten zu finden.

Derzeit (Stand Februar 2023) sind über 2200 Einsatzstellen aus den Bereichen „Freizeit und Sport“, „Medien, EDV und Digitales“, „Kunst und Kultur“ gelistet. An die 10.000 Non Profit Organisationen haben ihre verschiedenen Angebote für freiwilliges Engagement in die Datenbank eingetragen.



<https://www.darmstadt.de/leben-in-darmstadt/soziales-und-gesellschaft/ehrenamt/die-ehrenamtssuchmaschine>

SOZIALES Angebote der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Wissenschaftsstadt Darmstadt / Amt für Soziales und Prävention / Abteilung Altenhilfe **Servicestelle Soziales und Beratung (SuB)**

Die Servicestelle Soziales und Beratung informiert und berät Sie und Ihre Angehörigen rund um die Fragen, die ein Leben im Alter mit sich bringen.

Telefon: 06151 13 2872 / 13 3854 / 13 2053

E-Mail: altenhilfe@darmstadt.de



Seniorenrat Darmstadt e.V.

Der Seniorenrat Darmstadt e.V. dient der Förderung der Altenhilfe und der Seniorenvertretung in den Organen der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Telefon: 0174 3079423

E-Mail: seniorenrat-darmstadt@gmx.de

<https://www.seniorenrat-darmstadt.de/>



Interessenvertretung für ältere Menschen der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Ziel der Interessenvertretung ist, die Interessen der älteren Generationen in den einzelnen Stadtteilen und gesamtstädtisch in den einzelnen Gremien und in der Öffentlichkeit zu vertreten.

Telefon: 06151 713180

E-Mail: info@iv-senioren-darmstadt.de

<https://iv-senioren-darmstadt.de/>



Interessenvertretung für ältere Menschen
der Wissenschaftsstadt Darmstadt

SOZIALES

WOHLFAHRTSVERBÄNDE

Die Liga der 6 Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege in Darmstadt bietet verschiedenste Engagementmöglichkeiten im Rahmen ihrer Verbände und Mitgliedsorganisationen an:

AWO Darmstadt

Telefon: 06151 951 27 60

E-Mail: info@awo-darmstadt.de

www.awo-darmstadt.de



Caritasverband Darmstadt e. V.

Telefon: 06151 999-0

E-Mail: info@caritas-darmstadt.de

www.caritas-darmstadt.de



Der Paritätische Hessen Regionalgeschäftsstelle Darmstadt

Telefon: 06151 899262

E-Mail: darmstadt@paritaet-hessen.org

www.paritaet-hessen.org



Diakonisches Werk Darmstadt-Dieburg

Telefon: 06151 926 0

E-Mail: info@diakonie-darmstadt.de

www.diakonie-darmstadt.de

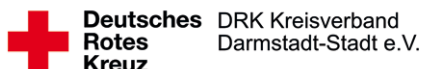


DRK Darmstadt

Telefon: 06151 360610

E-Mail: info@drk-darmstadt.de

www.drk-darmstadt.de



Jüdische Gemeinde

Telefon: 06151 28 89 7

E-Mail: info@jg-darmstadt.de

www.jg-darmstadt.de

KULTUR

Ehrenamt für Darmstadt e.V.

„Ehrenamt für Darmstadt – wir helfen, wenn´s um Kultur geht“, das ist das Motto unseres Vereins. Diese Hilfe leisten unsere rund 200 aktiven ehrenamtlichen Mitglieder seit über 25 Jahren in mehr als 30 kulturellen Institutionen in Darmstadt und Umgebung. Unser Einsatz erfolgt nur in Bereichen, die ohne unsere Unterstützung nicht realisiert werden könnten. Der Verein finanziert sich ausschließlich aus Förderbeiträgen und Spenden, Mitgliedsbeiträge werden nicht erhoben. Sie finden alle unsere Aktivitäten auf unserer Homepage.

Telefon: 06151 272322

E-Mail: info@ehrenamt-darmstadt.de

www.ehrenamt-darmstadt.de



BILDUNG

Volkshochschule Darmstadt Justus-Liebig-Haus

Telefon: 06151 13-2786 / 13-2787 (Deutschbüro)

E-Mail: info@darmstadt-vhs.de

<https://www.darmstadt.de/leben-in-darmstadt/bildung/volkshochschule>



SPORT

Sportkreis Darmstadt Dieburg

Beim Sportkreis Darmstadt Dieburg findet man über die Vereinssuchmaske Zugang zu verschiedensten Sportvereinen, hier auch eine Suchmöglichkeit in mehreren Sprachen Sportkreis Darmstadt Dieburg im Landessportbund Hessen.

Telefon: 06151 78044-67

E-Mail: geschaeftsstelle@skdadi.de

E-Mail: vorsitzender@sportkreis-darmstadt-dieburg.de

www.sportkreis-darmstadt-dieburg.de



Sportkreis
Darmstadt-Dieburg e.V.
im Landessportbund Hessen

VSG Darmstadt 1949 e.V.

Seit mehr als 70 Jahren sind wir der größte Verein für Rehabilitations- und Gesundheitssport in Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg. In über 20 Gruppen bieten wir Sport für Menschen mit und ohne Behinderung.

Telefon: 06151 41809

E-Mail: buero@vsg-da.de

www.vsg-darmstadt.de



ÜBERREGIONALE ANGEBOTE UND SERVICESTELLEN

Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V. (Bagfa)

Die bagfa ist der bundesweite Dach- und Fachverband der Freiwilligenagenturen in Deutschland.

Telefon: 030 20 45 33 66

E-Mail: bagfa@bagfa.de

www.bagfa.de



Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen Hessen e.V. (Lagfa)

Die LAGFA Hessen e.V. ist ein landesweites trägerübergreifendes Netzwerk, in dem Freiwilligenagenturen (FA), Freiwilligenzentren (FZ) sowie kommunale Einrichtungen bzw. Initiativen organisiert sind.

Telefon: 069 82 36 72 33

E-Mail: info@lagfa-hessen.de

<https://lagfa-hessen.de>



NAKOS

Die NAKOS ist seit 1984 die bundesweite Informations- und Vermittlungsinstanz im Feld der Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, der Selbsthilfeunterstützung und -förderung.

Telefon: 030 31 01 89 80

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de



Arbeitsgemeinschaft der Hessischen Selbsthilfekontaktstellen

Hier sind die derzeit 23 hessischen Selbsthilfekontaktstellen zusammengeschlossen.

c/o KISS Kassel

05 61 816 44-200

carola.jantzen@kassel.de

<http://www.selbsthilfe-hessen.net>

>>>

ÜBERREGIONALE ANGEBOTE UND SERVICESTELLEN

Landessportbund Hessen e.V.

Der Landessportbund Hessen vertritt die hessischen Sportvereine und -verbände; ist Dachorganisation der rund 7.500 Sportvereine mit ihren ca. 190.000 ehrenamtlich Engagierten.

Telefon: 069 6789-0

E-Mail: info@lsbh.de

www.landessportbund-hessen.de



Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)

Die BAGSO bündelt über 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft, die von älteren Menschen getragen werden oder sich für die Belange Älterer engagieren.

Telefon: 0228 24 99 93-0

E-Mail: kontakt@bagso.de

<https://www.bagso.de>



AUSGEWÄHLTE PUBLIKATIONEN

Nachstehende Literaturempfehlungen stehen zum Download zur Verfügung

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/berufsende-in-sicht/>

<https://www.dbb-senioren.de/publikationen/aktiv-im-ruhestand/aktiv-im-ruhestand-2020.html>


<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/117360/51d4f9b4b365930e77901fed25184b70/runder-tisch-aktives-altern-ergebnispapier-data.pdf>

file:///C:/Users/User/Downloads/110831_RZ_Uebergaengegestalten_BF_final.pdf

<https://www.zze-freiburg.de/assets/pdf/DruckversionzzeHandreichungSeniorCapital.pdf>

<https://www.tk.de/resource/blob/2023218/899cf96d33c34724892477020ab702e2/tk-broschuere-aktiv-in-den-ruhestand-data.pdf>

https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/themen/oeffentlicher-dienst/wege-weiser-55-plus.pdf?__blob=publicationFile&v=3

The background is a solid teal color. It features several overlapping, semi-transparent geometric shapes in various shades of teal and light blue, creating a layered, abstract effect. The shapes are primarily triangles and trapezoids, some pointing upwards and others downwards, creating a sense of depth and movement.

Paritätische Projekte gGmbH
Freiwilligenzentrum Darmstadt
Rheinstraße 67
64295 Darmstadt

www.freiwilligenzentrum-darmstadt.org
www.paritaet-projekte.org

Akademie 55 plus
Heidelberger Straße 64
64285 Darmstadt

E-Mail: info@aka55plus.de
www.aka55plus.de

Stand: 2023