

Das Seniorenbüro Espelkamp: aktiv, verbunden, mittendrin

Ihre Anlaufstelle für neue Kontakte, sinnvolle Aufgaben und gemeinsames Erleben.

Sie suchen Anschluss, möchten sich engagieren oder einfach wieder unter Menschen sein?

Hier finden Sie Möglichkeiten, die gut tun.

- » Offene Anlaufstelle für Menschen, die aktiv sein bzw. bleiben wollen
- » Vielfältig aufgestellt: Es bietet Gelegenheit zur Teilhabe und zum eigenen Engagement
- » Eng vernetzt mit Einrichtungen/Initiativen im Altkreis

Sie möchten sich freiwillig engagieren und einbringen?

Melden Sie sich einfach bei uns!

Tel. 05772 99539

Haben Sie Fragen oder individuelle Wünsche?

Wir unterstützen und beraten Sie gerne.



Iris Eikmeier
Verwaltung



Katrin Kischkel
Dipl. Pädagogin

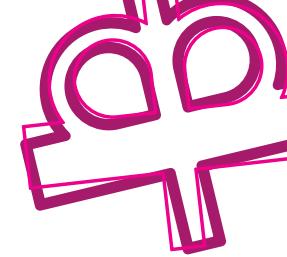
Wilhelm-Kern-Platz 14 (im Bürgerhaus)
32339 Espelkamp | **05772 99539**
seniorenbuero@ludwig-steil-hof.de

Gefördert durch den Förderverein des
Seniorenbüros im Altkreis Lübbecke e.V.

Träger:

LudwigSteilHof

www.ludwig-steil-hof.de



**Aktiv sein und gebraucht werden.
Einfach mal anrufen:
05772 99539**



Evangelische Stiftung
LudwigSteilHof

Seniorenbüro
für den Altkreis Lübbecke im Bürgerhaus Espelkamp



ANGEBOT

Gemeinsam kreativ sein – miteinander lernen

- » „Neue Medien“
PC-, Internet- und
Handy-Kurse
- » Ahnenforschung
- » Gedächtnistraining
- » Englischkurse
- » „Alte Hasen,
neue Regeln“
- » Verkehrssicherheits-
training
- » Erste-Hilfe-Kurse

Gemeinschaft pflegen

- » Kartenspiel-Treff
- » Erzählfrühstück
- » Kinonachmittage
- » Gemeinsam ins
Theater
- » Gemeinsam stricken

Gemeinsam aktiv sein

- » Sportangebot „Fit im Alter“
- » „Radeln – aber nicht allein“
- » „Sonntagsrunde unterwegs“ – die nähere
Umgebung besser kennenlernen
- » Gemeinsam verreisen

*„Das Seniorenbüro ist ein fester Bestandteil
des öffentlichen Lebens in und um Espelkamp.
Kontakte entstehen in Projekten, Gruppen
und Einzelgesprächen.“ Iris Eikmeier*



Besuchen Sie uns
auch auf YouTube!
Seniorenbüro Espelkamp

EHRENAMT

Aktiv sein und gebraucht werden

- » Sie sind **50 Jahre und älter** – oder auch jünger?
- » Suchen Sie **neue Aktivitäten** und **sinnvolle Aufgaben**?
- » Wollen Sie Ihre Lebens- und Berufserfahrung
einbringen, **Menschen kennenlernen**, mit
anderen ein Hobby ausüben, sich ehrenamtlich
einbringen?

Dann sind Sie im Seniorenbüro genau richtig:

Das Seniorenbüro unterstützt Sie dabei, das
passende Engagement zu finden – persönlich,
gemeinschaftlich und mit Blick auf das, was
Ihnen wichtig ist.

Es bietet Begleitung, evtl. auch Fortbildung an.