

WORUM GEHT'S

BEI ZEIT FÜR SENIORINNEN?

Einsame ältere Frauen gibt es viele – auch in München. **Doch was, wenn sich durch Dich eine weniger so fühlt?** Du bringst ein bisschen Zeit mit. Wir finden die passende Seniorin für Dein Engagement.

Du verbringst regelmäßig Zeit mit einer Seniorin – Ihr geht spazieren, erledigt gemeinsam ein paar Dinge für sie, redet, besucht vielleicht mal eine Ausstellung – einfach so, **wie es Euch beiden guttut.**



UNSERE SCHIRMHERRIN

Verena Dietl, Dritte Bürgermeisterin von München, ist Schirmherrin für das Projekt „Zeit für Seniorinnen“.



Instagram:
@awobayern



Facebook:
@awobayern

SO ERREICHST DU MICH:

Nicole Schley
„Zeit für Seniorinnen“
Tel.: 0179 / 70 29600
nicole.schley@awo-bayern.de
www.awo-bayern.de

Du hast Fragen zum Projekt? Oder Du willst direkt loslegen und eine passende Tandempartnerin finden?

Melde Dich bei mir!



Illustration Cover:
© Mieke Scheier



in Bayern.



ZEIT FÜR SENIORINNEN

DEIN EHRENAMT MIT HERZ

Hilfe im Alltag von
Frauen für Frauen.

www.awo-bayern.de



MACH WAS AUS DEINER ZEIT



SO KANNST DU HELFEN

Viele ältere Frauen leben heute allein. **Mit dem Alter wachsen oft die Herausforderungen, soziale Kontakte nehmen ab. Viele haben nur eine kleine Rente und müssen mit sehr wenig auskommen.** Oft fehlen ihnen im Alltag Nähe, Gespräche und Unterstützung.

Genau hier setzt unser Projekt an: Wir bringen Dich mit einer Seniorin zusammen, die sich Gesellschaft und Hilfe im Alltag wünscht. **Du schenkst ihr Zeit – ein bis zwei Stunden pro Woche.** Ihr gestaltet Eure Treffen flexibel, individuell und persönlich.



DAS SOLLTEST DU MITBRINGEN

- wohnhaft in München oder Umgebung
- Zeit für regelmäßige Treffen (ein bis zwei Std. pro Woche)
- Zuverlässigkeit und Feingefühl
- Interesse an der Lebenswelt älterer Frauen
- ein erweitertes Führungszeugnis (kostenlos für Dich)

„Dieses Projekt zeigt, was möglich ist, wenn Frauen zusammenhalten“

– Nicole Schley, Co-Landesvorsitzende AWO Bayern & Initiatorin von „Zeit für Seniorinnen“



WARUM NUR FÜR FRAUEN?

Altersarmut und Einsamkeit treffen besonders Frauen. Viele haben jahrzehntelang für andere gesorgt – oft unbezahlt und unsichtbar. Heute fehlt es ihnen an Unterstützung und Anerkennung.

Unser Projekt schafft Raum für neue Verbundenheit. Es bringt Frauen zusammen, die einander stärken, voneinander lernen und zeigen: **Solidarität unter Frauen wirkt – und verändert.**

BENEFITS FÜR DICH!

Du machst einen Unterschied – und bekommst viel zurück. Dieses Ehrenamt schenkt Dir neue Perspektiven, persönliche Begegnungen und das gute Gefühl, Teil von etwas Sinnvollem zu sein.

Du wirst begleitet, geschult und bist unfall- und haftpflichtversichert. Außerdem hast Du eine feste Ansprechperson an Deiner Seite. Der größte Benefit? Eine Verbindung, die bereichert – auf beiden Seiten.

