

WORUM GEHT'S

BEI ZEIT FÜR SENIORINNEN?

Einsame ältere Frauen gibt es viele – auch in München. **Doch was, wenn es durch Dich eine weniger ist?** 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:

Theresa Scholz
Projektkoordination „Zeit für Seniorinnen“
Tel.: 089 / 54 67 54 – 126
theresa.scholz@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!



EHRENAMT MIT HERZ

DEINE ZEIT FÜR SENIORINNEN

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.

