



Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum  
im Kreis Heinsberg

## Kontakt

Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum  
im Kreis Heinsberg (SFZ)

Hochstraße 24  
52525 Heinsberg  
Tel.: 02452/156 790

[www.sfz-heinsberg.de](http://www.sfz-heinsberg.de)



Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum  
im Kreis Heinsberg

## Selbsthilfe- u. Freiwilligen- Zentrum im Kreis Heinsberg

# Gemeinsam schafft man mehr!



Träger:  
Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege im Kreis Heinsberg



# Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum

Soziales Engagement ist in unserer heutigen Zeit ein wichtiges Gut in vielen Lebensbereichen. Dies bedeutet nicht nur für andere etwas zu tun, sondern auch für sich selber.

## **Freiwilligenarbeit - Alltagsheld sein**

Klassisches Ehrenamt, Freiwilliges Soziales Jahr, ein projektbezogenes Engagement, oder Corporate Volunteering, ob jung oder alt, ob Sie viel Zeit oder nur ein paar Stunden geben möchten - die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig! Beispielsweise in der Flüchtlingshilfe, der Jugendarbeit oder der Arbeit mit Senioren, etc. Ihre Talente, Erfahrungen und Ihre Zeit sind ein wertvolles Gut.

Gemeinsam finden wir das passende Ehrenamt, in welchem Sie sich mit Freude engagieren werden.

## **Selbsthilfe - gemeinsam stark sein**

Es können Situationen in Ihrem Leben eintreten, mit denen Sie nicht gerechnet haben. Ein Unfall, eine Diagnose, ein Schicksalsschlag – auf einmal ist alles anders!

In Selbsthilfegruppen begegnen Sie Menschen, denen es genauso geht, wie Ihnen.

Sie finden Austausch, Unterstützung und Akzeptanz für Ihre Situation, und können so neue Kraft schöpfen.

Der Schritt in die Selbsthilfe ist oftmals mit Ängsten und Unsicherheit verbunden. Diesen Weg begleiten wir durch individuelle Beratung und Unterstützung.

## **Engagement ist vielfältig**

Ihr Selbsthilfe- und Freiwilligenengagement verdient Unterstützung und Wertschätzung. Durch Workshops, Fortbildungen, Aktionen und Projektarbeit helfen wir dabei, dieses zu stärken.

