

LAGFA
Niedersachsen



Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligen-
agenturen und Koordinierungsstellen für das
Ehrenamt in Niedersachsen e. V.

Workshop

Gesund und fit durch Engagement

Sportkongress 11.03.2026

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**

Herzlich Willkommen



© Bildrecht liegt bei der Lagfa Niedersachsen e.V.

LAGFA
Niedersachsen



Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligen-
agenturen und Koordinierungsstellen für das
Ehrenamt in Niedersachsen e. V.

LAGFA Niedersachsen e.V.

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**

LEITBILD

- Jedes Mitglied vor Ort ist Ansprechperson für Vereine, Verbände und Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten, ein Engagement suchen oder bereits wahrnehmen.

Die **LAGFA** ist die verlässliche Ansprechpartnerin für Ministerien, Dachverbände und Politik in Niedersachsen und bundesweit.

- Jedes Mitglied vor Ort ist vernetzt.

Die **LAGFA** vernetzt landes- und bundesweit.

- Jedes Mitglied vor Ort ist mit kreativen Ideen aktiv.

Die **LAGFA** schafft landesweite Modellprojekte.

- Jedes Mitglied vor Ort qualifiziert Ehrenamtliche.

Die **LAGFA** sorgt landesweit für Qualitätsstandards und Weiterbildung.

- Jedes Mitglied vor Ort setzt sich für die Anerkennung des freiwilligen Engagements ein.

Die **LAGFA** setzt sich für eine landesweite Anerkennungskultur des freiwilligen Engagements ein.

- Jedes Mitglied vor Ort hat die unterschiedlichen Alters- und Zielgruppen und Engagement-Bereiche im Blick.

Die **LAGFA** inspiriert und bietet dafür neue Impulse.



Gemeinsam
für freiwilliges
Engagement in
Niedersachsen.

**Stärken.
Entwickeln.
Fördern.**

Was macht die Lagfa Niedersachsen e.V.?

Lagfa

- seit über 20 Jahren verlässliche Ansprechpartnerin für Freiwilligenagenturen (FWA) und Koordinierungsstellen (KOS), Ministerien, Dachverbände und Politik in Niedersachsen und bundesweit
- vernetzt landes- und bundesweit
- schafft landesweite Modellprojekte
- sorgt für Qualitätsstandards und Weiterbildung
- Einsatz für Anerkennungskultur des freiwilligen Engagements
- bietet neue Impulse

Ziel der Lagfa:

Stärkung und Förderung des Ehrenamts

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Zahlen – Daten – Fakten der Lagfa

Einzugsbereich aufgeteilt in Regionen



Zahlen – Daten – Fakten der Lagfa

Mitglieder

- **114 Freiwilligenagenturen**

Reichweite

Ehrenamtliche Vereine/Institutionen

- **114 Freiwilligenagenturen sind im Durchschnitt mit ca. 500 Vereinen und Institutionen verknüpft**
 - > 57.000 ehrenamtliche Vereine/Institutionen**

**Warum ist
Ehrenamt
gesund?**

Statement: Ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement ist für jung und alt relevant.

→ Es bietet:

- Aufgabe
- **soziale Kontakte**
- Sinnhaftigkeit
- Erfahrungen für Jüngere und Ältere
- Einbringung von vorhandener Lebenserfahrung von Jung und Alt
- **geistige Fitness**
- **körperliche Gesundheit**



Pixabay
kostenlose Nutzung

Brief: Ehrenamt hält gesund



Pixabay
kostenlose Nutzung



Schaufelder Straße 11 • 30167 Hannover
T 0511 969 22 949, H 0152/27374010
Servicezeiten: Mo-Do 08:00 – 17:00 Uhr
post@lagfa-niedersachsen.de
www.lagfa-niedersachsen.de

Ehrenamt hält gesund.
Gemeinsam aktiv – für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Warum freiwilliges Engagement nicht nur anderen, sondern auch uns selbst guttut

Ob im Sportverein, bei der Hausaufgabenhilfe, im Umweltprojekt oder in der Nachbarschaftshilfe: Wer sich ehrenamtlich engagiert, schenkt anderen Zeit, Unterstützung – und ein gutes Stück Menschlichkeit. Insbesondere die Altersgruppe der 65-Jährigen und

Bezug auf Studien und
Fachtexte aus dem
Gesundheitsbereich

Studien/Fachtexte



Pixabay
kostenlose Nutzung

Zum Beispiel:

DZA – Deutscher Alterssurvey (2024): [online]
<https://www.dza.de/presse/pressemitteilungen/ehrenamt-nutzt-nicht-nur-der-gesellschaft-wer-ein-ehrenamt-ausuebt-fuehlt-sich-seltener-sozial-ausgeschlossen>, Zugriff am 07.08.2025

Kailitz-Kunz, Susanne (2025): Ältere Menschen mit Ehrenamt sind seltener depressiv. In: Apotheken Umschau. [online] <https://www.apotheken-umschau.de/news/depression-geringeres-risiko-bei-aelteren-menschen-mit-ehrenamt-1223397.html>, Zugriff am 31.07.2025

Selenko, Eva (2014): **Hilf anderen - das hilft dir selbst!** Ehrenamtliches Engagement ist nicht nur gut für die Gesellschaft, es kann auch die Helfer selbst zufriedener und gesünder machen. **Worauf beruht dieser Wohlfühleffekt?** [online] <https://www.spektrum.de/magazin/ehrenamt-warum-freiwillige-arbeit-gluecklich-macht/1281570>, Zugriff am 06.08.2025

Seniorinnen und Senioren/ Babyboomer im Ehrenamt berichten

<https://lagfa-niedersachsen.de/infoboerse/videos/>



Wie finde ich das Angebot, was zu mir passt?

Bei den **Freiwilligenagenturen** vor Ort in Niedersachsen.

⇒ Vermittlungsstellen für Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten.

Wo finde ich die Freiwilligenagenturen?

Engagementbörse

<https://lagfa-niedersachsen.de/engagementboerse/>

Beispiel der Engagementbörse

Start Über uns Termine Aktuelles Mitglieder Projekte Mikroförderung Informationen & Forum Kontakt

Start » Engagementbörse Niedersachsen

Engagementbörse Niedersachsen

♥ Merkliste (0 / 15)

Wo möchte ich mich engagieren? Garbsen 10 km

Für wen oder was möchte ich mich engagieren? Jugendliche

Was will ich tun? Kultur

Stichwort

Suchen

Folgende 8 Angebote wurden gefunden:



Mitwirkung in der öffentlichen Bücherei einer Kirche

Kath. Kirchengemeinde St. Raphael - Öffentlic...
FreiwilligenAgentur Garbsen



Unterstützung in der Fahrradwerkstatt

Ökumenisches Sozialprojekt NEULAND
FreiwilligenAgentur Garbsen



Mitwirkung im Repair Café

Stadt Garbsen - FreiwilligenAgentur
FreiwilligenAgentur Garbsen



Mitwirkung bei der Tafel

Tafel Garbsen e.V.
FreiwilligenAgentur Garbsen



Café Kalle - Mitwirkung in einem ehrenamtlichen ...

Stadt Garbsen - FreiwilligenAgentur
FreiwilligenAgentur Garbsen



Offenes Gemeindehaus – Kochen

Ev. luth. Kirchengemeinde Altgarbsen
FreiwilligenAgentur Garbsen

Beispiel der Engagementbörse

Start » Engagementbörse Niedersachsen

Engagementbörse Niedersachsen

♥ Merkliste (0 / 15)

Wo möchte ich mich engagieren? x

Für wen oder was möchte ich mich engagieren?

Was will ich tun?

Stichwort

Folgende 5 Angebote wurden gefunden:



Hilfestellungen bei Alltagshandlungen wie Kochen, Spielen, ...

Förderschulen (FÖS)

Dachstiftung Diakonie · Freiwilligenmanagement



Begleitung bei Ausflügen zu außerschulischen Lernorten

Förderschulen (FÖS)

Dachstiftung Diakonie · Freiwilligenmanagement



Mitgestaltung von Angeboten im Bereich Werken, Sport, Spiel ...

Förderschulen (FÖS)

Dachstiftung Diakonie · Freiwilligenmanagement



Lebendige Gestaltung der Schulpausen

Oberschule Berenbostel

FreiwilligenAgentur Garbsen



Mitarbeit in der Bereitschaft

DRK Ortsverein Garbsen e.V.

FreiwilligenAgentur Garbsen

Beispiel der Engagementbörse

[Zurück zur Übersicht](#)

Mitgestaltung von Angeboten im Bereich Werken, Sport, Spiel und Freizeitgestaltung



Beschreibung des Angebotes

Lust auf Gemeinschaft und ganz viel gute Laune?

Werken, Basteln & Spielen: Du liebst es mit Hammer und Säge zu jonglieren, knackst den Zauberwürfel oder entfachst die Leidenschaft für Phase 10? Sportlich im Ultimate Frisbee oder Blitzball? Mit ein bisschen Zeit und Kreativität werden Nachmittage zu Lieblingsmomenten.

Was bekommst du?

Lächelnde Gesichter, spannende Begegnungen, frische Luft satt, Muskelkater inklusive – und das gute Gefühl, etwas richtig Sinnvolles zu tun.

Klingt gut? Dann melde dich bei uns!

Gemeinsam machen wir die Welt ein kleines Stück abenteuerlicher!

Zeitlicher Rahmen

flexibel

Leistungen

- Erfahrungsaustausch
- Haftpflichtversicherung
- Regelmäßige Informationen
- Unfallversicherung

spezifische Anforderungen

- Führungszeugnis: erweitertes Führungszeugnis notwendig

Gesuche außerhalb von Niedersachsen finden Sie auf der [Engagement-Plattform](#) bundesweit!

Symbole

 **Kontaktinformationen**

Einrichtung
Förderschulen (FÖS)

Freiwilligenagentur


Agentur
Dachstiftung Diakonie - Freiwilligenmanagement

► **Beschreibung**

Kontakt aufnehmen

↗ **Weitersagen**

🖨 **Ausdrucken**

Kontakt aufnehmen

Beispiel der Engagementbörse

Zurück zur Übersicht

Mitgestaltung von Angeboten im Bereich

Kontaktinfor

Kontakt aufnehmen

Kontaktaufnahme zu „Dachstiftung Diakonie - Freiwilligenmanagement“ bzgl. „Mitgestaltung von Angeboten im Bereich Werken, Sport, Spiel und Freizeitgestaltung“

Ihr Name *

Ihre Mail-Adresse *

Ihre Telefon/Mobil Nr *

Betreff

Nachricht

Datenschutz *

Sicherheitscode*

Ihr Name

Ihre Mail-Adresse

Tel / Mobil

[Anfrage über Portal "Portal Lagfa-Niedersachsen"] Bitte um Kontaktaufnahme

Guten Tag,

ich interessiere mich für folgendes Angebot:

- Mitgestaltung von Angeboten im Bereich Werken, Sport, Spiel und Freizeitgestaltung (Chiffre: 237620)

Bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf.

☐ Ich bin mit der Datenschutzerklärung einverstanden. [Datenschutzerklärung anzeigen](#)

1

2

3

* Pflichtangaben

Senden

Übersicht über Freiwilligenagenturen in Niedersachsen

<https://lagfa-niedersachsen.de/mitglieder/mitgliederliste/>

Unsere Mitglieder

Mitglieder nach Orten schnell finden.

- A – C
- D – F
- G – I
- J – L
- M – O
- P – R
- S – U
- V – Z

anklicken

Google Maps

[Google Karte laden](#)

Die Karte wurde von Google Maps eingebettet.
Es gelten die [Datenschutzerklärungen](#) von Google.

Unsere Mitglieder nach Orten sortiert.

Übersicht über Freiwilligenagenturen in Niedersachsen



Übersicht über Freiwilligenagenturen in Niedersachsen

<https://lagfa-niedersachsen.de/mitglieder/mitgliederliste/>

G

Ganderkesee – FreiwilligenForum MachMit

Garbsen – Freiwilligenagentur Garbsen

Geeste – FA Geh mit! Geeste miteinander

Gehrden – Koordinationsstelle für Ehrenamt

Gifhorn – Koordinierungsstelle des Landkreises Gifhorn

Gifhorn – Freiwilligen-Zentrum Gifhorn + Südkreis im Mehrgenerationenhaus

Göttingen – Freiwilligenagentur Göttingen

Göttingen – Landkreis Göttingen Demografie und Sozialplanung

Göttingen – BONUS – Freiwilligenzentrum Göttingen

Goslar – Freiwilligen-Agentur Goslar

H

Hagen – Ehrenamtsbüro a. T. W.

Hameln-Pyrmont – Freiwilligen Agentur Hameln-Pyrmont

Hameln-Pyrmont – Landkreis Hameln-Pyrmont

Hannover – baobab-zusammen e.V.

Hannover – Freiwilligenzentrum

Hannover, Landesseniorenrat Niedersachsen e. V.

Hannover – Verband Wohneigentum Niedersachsen



Sie sind hier: [Leben](#) / [Soziales](#) / [FreiwilligenAgentur](#) / [Über uns](#) | [FreiwilligenAgentur](#)

Über uns | FreiwilligenAgentur



Die FreiwilligenAgentur ist seit 2006 eine zentrale Beratungs- und Vernetzungsstelle für bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt in der Stadt Garbsen. Interessierte Einwohnerinnen und Einwohner werden hier bei der Suche nach einem geeigneten Ehrenamt beraten und unterstützt. Darüber hinaus organisiert die FreiwilligenAgentur Möglichkeiten des Erfahrungsaustausches und der Vernetzung ehrenamtlich Aktiver und unterstützt diese durch Informationen und Fortbildungsangebote in ihrem Engagement.

Gleichzeitig kooperiert die FreiwilligenAgentur mit verschiedenen Institutionen, die Ehrenamtliche in ihre Angebotsstruktur einbinden. Wir koordinieren Angebot und Nachfrage und stärken das ehrenamtliche Engagement in Garbsen. Neue Ideen und Ansätze, die das Miteinander und den gemeinschaftlichen Zusammenhalt in Garbsen stärken, werden gemeinsam mit Ehrenamtlichen und lokalen Initiativen initiiert und begleitet.

Die FreiwilligenAgentur steigert die öffentliche Aufmerksamkeit und Anerkennung für die Leistungen des bürgerschaftlichen Engagements. Sie vertritt die Interessen von freiwillig engagierten Einwohnerinnen und Einwohnern und setzt sich für eine wertschätzende Anerkennungskultur ein.

Die FreiwilligenAgentur Garbsen ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen Niedersachsen (lagfa) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (bagfa).

Wenn Sie Fragen, Anregungen oder Ideen haben, sprechen Sie uns gern an!

Dokumente

 [Flyer Freiwilligenagentur \(2 MB\)](#)

**Kontakt zu
Freiwilligenagenturen
auch als Verein suchen,
um Matching zu
ermöglichen und
Interessierte zu finden.**

Meine Kontaktdaten



Anja Eggers
Leitung der Geschäftsstelle

Lagfa Niedersachsen e.V.
Telefon 0511 – 969 22 949
Mobil 0152 – 27 37 40 10
post@lagfa-niedersachsen.de
www.lagfa-niedersachsen.de

LAGFA
Niedersachsen

Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligen-
agenturen und Koordinierungsstellen für das
Ehrenamt in Niedersachsen e. V.



Herzlichen Dank für das Zuhören

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**

Diskussionsfragen

Wie könnte Ihr Verein von den FWA profitieren?

Haben Sie den Weg zu einer FWA schon ausprobiert?

Babyboomer – ist das ein Potenzial an Ehrenamtlichen für Sportvereine?

Wie kann der RSB dabei unterstützen, interessierte Vereine vernetzen?

LAGFA
Niedersachsen



Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligen-
agenturen und Koordinierungsstellen für das
Ehrenamt in Niedersachsen e. V.

Ihre Fragen

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**