

# ALLTAGSHELDEN-MAGAZIN

Neues aus der Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit

## Themen in dieser Ausgabe:

*Die Angst vorm Vergessen -  
Wichtiges Thema für Dienstagshel-  
den!*

*Kraft und Köpfchen für echte Kerle*

*Mobil bleiben - aber sicher!*

*Schnack mit  
dem Alltagshelden-Office!*

## Neue Bauerschaft im Blick **In Endel tut sich was!**

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE** hat in neun Bauerschaften bereits viele Ruheständler bewegt. Nun wird auch in Endel durchgestartet.

Gerade in den Bauerschaften ist das Leben mit Unterstützung anders zu organisieren als im Kernort Visbek - weite Wege und wenige Angebote machen das Leben komplizierter.

Am 18. Februar fand die Auftaktveranstaltung im Haus Marienstein statt. Gemeinsam wurde diskutiert, was notwendig ist, um bis zum Lebensende zu Hause wohnen zu bleiben. Ausgestattet mit gerontologischem Fachwissen, jahrelanger Erfahrung und einer Prise Humor, verlebten die Teilnehmer einen interes-

santen Nachmittag mit Petra Pohlmann und ihrem Team.

Alle Interessierten können fortlaufend mitreden, wenn es darum geht, passende Rahmenbedingungen für ihr Dorf auf den Weg zu bringen.

### **WI WULLT DU IN ENDEL OLLT WERN?**

Hier ist jeder Einzelne gefragt! Ergreift die Chance und gestaltet euer Dorfleben selbst!

**SEI AUCH DU EIN  
ALLTAGSHELD...**

*...für egal wen  
Du kennst!*

Aber nicht nur in Endel tut sich was, sondern auch in Rechterfeld.

Aloys Olberding - auch bekannt als „Obby“ - setzt sich leidenschaftlich für sein Dorf ein. Bereits vor sieben Jahren hat er die Gruppe „Die Kompetenten“ ins Leben gerufen, die sich jeden Dienstag trifft. Damit nicht genug: seit Neustem kommen jeden Donnerstag „Die Optimisten“ zusammen. Die Rechterfelder Generation ü60 trifft sich zum Sport vor Ort und anschließend Klönschnack im Schützenhof.

Ein tolles Beispiel für gelebtes Engagement vor der eigenen Haustür!

## Früher als erwartet... **Mottowoche 2020!!!**

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE** wird auch in diesem Jahr in Visbek die mittlerweile dritte Mottowoche auf die Beine stellen.

Neu ist, dass sich die interessierten Visbeker bereits im Frühsommer auf das Programm freuen dürfen.

Vom **15. bis 19. Juni 2020** finden Veranstaltungen unter dem Motto „Sabbel nich, dau wat!“ statt. Nutzen wir diese Mottowoche, um nicht nur über den Wert von Nächstenliebe zu reden, sondern aufmerksam zu werden und sich gegenseitig aktiv

zu helfen. Neben vielen neuen und abwechslungsreichen Programmpunkten bleibt die Podiumsdiskussion am Donnerstagabend eine feste Instanz. Auch auf die Wiederholung der Ladies Night am Freitag darf Frau sich freuen.

**SEI DABEI!**

## Die Angst vorm Vergessen

### Dienstagshelden informieren sich zu Demenz

Jeden ersten Dienstag im Monat trifft sich die Gruppe „Dienstagshelden“ im Haus der Bildung und Familie in Visbek, um sich mit Themen der älteren Generation auseinanderzusetzen. In den letzten Jahren hat sich die Gruppe bspw. mit Wohnen oder Sicherheit im Alter beschäftigt. In diesem Jahr informiert sich die Gruppe über

das vielseitige Krankheitsbild „Demenz“.

Im Januar fand bereits ein Expertenvortrag statt, der grundlegende Informationen vermittelte. Beim Treffen im Februar wurden die kleinen grauen Zellen ganz praktisch beim Gedächtnistraining gefordert. Zum Termin am 03. März war Andrea Faske von der Markt-Apotheke Visbek

eingeladen. Sie informierte über medikamentöse Therapieformen und Möglichkeiten der Vorsorge.

**NÄHERE INFOS IM  
ALLTAGSHELDEN-OFFICE**

Möchtest Du auch ein Dienstagsheld sein? Dann komm vorbei, denn die Gruppe freut sich immer über neue Gesichter!

## Über die Grenzen hinweg...

### Hier ist was los!

**1**

Genealogiebörsen - der ideale Einstieg in **Familienforschung** für Laien und Profis! Ausführliche Infos am 21.03.20, 10 - 16 Uhr mit vielen Ausstellern. Altes Amtshaus, Herrlichkeit 13, Wildeshausen. Eintritt frei!

**2**

Werden Sie **Ehrenamtlicher Wohnberater!** Die kostenlose Fortbildung startet am 24.03.2020. Nähere Infos erhalten Sie im Seniorenstützpunkt des Landkreises Vechta: 04441/8983000.

**3**

**Literaturbegeistert?** Komm vorbei! Unter dem Motto „Lesen, Zuhören & Lachen“ kommt die Buchhändlerin Elisabeth Vatterodt am 01.04.20 um 15 Uhr zu den Vechtaer Selbstgestaltern in die Haltestelle des SKF.

## Lust auf Neues?

### Echte Kerle gesucht!

Im Rahmen der zweiten Visbeker Mottowoche „Van nicks kumpp nicks“ nutzen einige Männer die Möglichkeit in gemütlicher Runde unterschiedliche Indoor- und Outdoor-Sportarten auszuprobieren. Bei Boule, Wikingerschach und Darts wurde Zielgenauigkeit, Treffsicherheit

und Koordination in unbeschwerter Atmosphäre getestet. „Wir müssen uns weitertreffen und mehr Männer zum Mitmachen motivieren“, lautete der einstimmige Tenor. Gesagt, getan! Jeden ersten Mittwoch im Monat findet der neue Kerlgesund-Treff um

15.30 Uhr im Haus der Bildung und Familie statt.

**DU SUCHST ABWECHSLUNG IM  
ALLTAG? TRAINIERE MIT UNS  
KRAFT UND KÖPFCHEN!**



**KERLGESUND-TREFF:** jeden 1.

Mittwoch im Monat

um 15:30 Uhr,

Haus der Bildung und Familie



## HILFE? NEIN DANKE!

Glauben Sie auch, immer stark sein und alles alleine schaffen zu müssen? Blocken Sie ab und möchten keine Hilfe annehmen? Neigen Sie dazu, bloß niemandem zur Last fallen zu wollen?

**„ICH SCHAFF DAS SCHON!“ – „ICH BEKOMM DAS IRGENDWIE HIN!“ – „ZÄHNE ZUSAMMENBEISSEN UND DURCH!“**

Aber warum fällt es uns so schwer, Hilfe anzunehmen? Schuld daran, ist unser Anspruch an uns selbst. Wir erwarten von uns, mit allem alleine zurechtzukommen. Wir empfinden es als Versagen, wenn wir Probleme haben. Wir wollen uns keine Schwäche zugestehen und schon gar nicht wollen wir diese Schwäche anderen gegenüber zugeben. Deswegen winken wir ab, wenn andere uns Hilfe anbieten, geben vor anderen nicht zu, dass es uns schlecht geht und lassen andere nicht nahe genug ran, um uns zu trösten oder zu umsorgen.

Wenn du von klein auf gelernt hast, dass du hart sein musst und du dich durchkämpfen musst, wird es dir umso schwerer fallen, Unterstützung zuzulassen. Zudem ist da noch dieses hartnäckige Gefühl, dass es dir noch nicht schlecht genug geht, welches dich glauben lässt, dass du keine Hilfe verdient hast.

**VAN NICKS KUMMP NICKS –** um Hilfe zu bekommen, muss man sich öffnen und Hilfe zulassen. Nur Mut!

Freiluftsaison startet

## Neues E-Bike-Training geplant

Der Frühling steht vor der Tür, die Tage werden länger und endlich kann man das Fahrradfahren wieder genießen. Egal, ob kurze oder längere Strecken, vor allem mit dem E-Bike können wir unsere Bewegungsfreiheit genießen, fördern die Gesundheit, entlasten die Straßen und schonen die Umwelt.



Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE** bietet zum sicheren Einstieg in die neue Fahrradsaison in Zusammenarbeit mit der Kreisverkehrswacht Vechta e.V. ein **Fahrsicherheitstraining** an. Im theoretischen Teil wird der sichere Um-

gang mit dem Rad thematisiert und es werden Tipps für den alltäglichen Gebrauch gegeben. Bei den vielen praktischen Fahrübungen wird unter anderem Balance, Kurvenfahren und Bremsverhalten trainiert.

**Wann, wo, wie:**

Dienstag, **07. April 2020**  
**von 9 bis 13 Uhr**

beim Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, Visbek .

Sollten Sie keinen Helm besitzen, helfen wir gerne aus. Für Verpflegung ist ebenfalls gesorgt.

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich gerne beim Alltagshelden-Office unter Tel.: 04445/986799902.

*Sollten wir einmal nicht erreichbar sein, nutzen Sie gerne unseren Anrufbeantworter.*

Für Sie da!

## Neue Sprechzeiten

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE**, die Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit, hat seit Beginn des Jahres 2020 neue Sprechzeiten: jeden **zweiten Dienstag** von 15 bis 16 Uhr und jeden **vierten Montag** von 10 bis 11 Uhr im Familienbüro Visbek, Bremer Tor 6 (genaue Termine siehe Rückseite).

Die Sprechstunde richtet sich an alle, die sich freiwillig oder unfreiwillig mit dem Thema „Alter“ beschäftigen - Egal, ob mit dem eigenen, dem eines Familienmitglieds oder eines Nachbarn. Teilen Sie Ihre Gedanken mit uns! Wir hören zu und helfen weiter.

**SEITE 3**

**KOMM VORBEI! WIR FREUEN UNS!**



Ahlhorner Straße 34  
49429 Visbek

☎ 04445/ 986799-902

✉ [info@sstvechta-selbstgestalter.de](mailto:info@sstvechta-selbstgestalter.de)



Schreiben Sie uns per WhatsApp!

01511/1856966

Gerne für Sie da!

## Sprechzeiten 2020

**IM FAMILIENBÜRO  
BREMER TOR 6  
49429 VISBEK**

# JETZT NEU...

## ...WIR VERÄNDERN UNSERE SPRECHZEITEN!

Ab sofort:

- ⇒ jeden zweiten Dienstag  
von 15 bis 16 Uhr
- ⇒ jeden vierten Montag  
von 10 bis 11 Uhr

**GERNE AUCH NACH VEREINBARUNG  
ODER BEI IHNEN ZUHAUSE**

| <b>März 2020</b>     |             |
|----------------------|-------------|
| Dienstag, 10.03.2020 | 15 - 16 Uhr |
| Montag, 23.03.2020   | 10 - 11 Uhr |
| <b>April 2020</b>    |             |
| Dienstag, 14.04.2020 | 15 - 16 Uhr |
| Montag, 27.04.2020   | 10 - 11 Uhr |
| <b>Mai 2020</b>      |             |
| Dienstag, 12.05.2020 | 15 - 16 Uhr |
| Montag, 25.05.2020   | 10 - 11 Uhr |
| <b>Juni 2020</b>     |             |
| Dienstag, 09.06.2020 | 15 - 16 Uhr |
| Montag, 22.06.2020   | 10 - 11 Uhr |
| <b>Juli 2020</b>     |             |
| Dienstag, 14.07.2020 | 15 - 16 Uhr |
| Montag, 27.07.2020   | 10 - 11 Uhr |

Innovationsteam

**selbstgestALTER**

Wir denken Altwerden weiter

[www.sstvechta-selbstgestalter.de](http://www.sstvechta-selbstgestalter.de)