



ALLTAGSHELDEN-MAGAZIN

Neues aus der Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit

Gutes tun für sich und für andere!

Workshop-Reihe „Sei auch Du ein Alltagsheld“

Themen in dieser Ausgabe:

*Fachkräftemangel in der Pflege.
Warum es uns alle angeht!*

*(Un-) Ruhestand!
Wohin mit der neuen Zeit?*

*Aktiv. Engagiert. Motiviert.
Wie man zum Alltagshelden wird!*

*Im Dialog.
Schnack mit den selbstgestALTERn!*

Die Gemeinde Visbek ist darum bemüht, junge Fachkräfte auf Dauer an den Ort zu binden und weist neue Baugebiete aus, um das Interesse vorwiegend junger Familien zu wecken. Das ist auch gut so.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels wird es aber so kommen, dass auch die Gruppe der älteren Generation größer wird. In Visbek werden im Jahr 2030 etwa 2000 Personen über 65 Jahren leben. Das sind etwa 350 mehr als heute. Diese Zielgruppe muss in ihrer Vielfaltigkeit wahrgenommen werden und im kommunalen Kontext Gehör finden.

Denn:

Zum einen wird es so sein, dass wir mehr ältere Menschen haben, die Unterstützung benötigen. Aber auf der anderen Seite gibt es auch viel mehr fitte Ältere - die Engagierten, Ambitionierten, Aktiven, eben die die mitgestalten!

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE**, die Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit, sieht es als seine Aufgabe an, neue Strukturen zu schaffen, die es allen ermöglichen, in Visbek gut alt zu werden - idealerweise zu Hause! Das schaffen wir nur zusammen! Es fängt damit an, etwas Gutes für sich zu tun, Ideen in

die Tat umzusetzen. Ideen, für die man vielleicht Partner braucht und von denen auch andere profitieren könnten.

**SEI AUCH
DU EIN** *bei egal
was du tust*

ALLTAGSHELD

Für alle die, die Lust haben, ihre kleinen oder großen Ideen anzugehen, bieten wir im August eine **WORKSHOP-REIHE** an. Nähere Infos folgen!

Neugierig?

Dann melden Sie sich im **ALLTAGSHELDEN-OFFICE**

Wir denken Altwerden weiter.

Damit in deinem zukünftigen Tagebuch nicht jeden Tag das Gleiche steht, gibt es uns! Wir sind eine junge Truppe aus Alternswissenschaftlern, die ein neues, positives Altersbild vorantreibt. Hier werden bisherige Vorstellungen hinter-

fragt, neu gedacht und gegen spannendere Konzepte und Ideen ausgetauscht. Vernetzt mit der Kommune, Bauerschaften, Engagierten, Pflegediensten und Angehörigen bringen wir kraftvoll innovativen Zündstoff in den Bereich

der Altenhilfe. Wir stellen die Weichen für ein gutes Altwerden! Mutig und selbstbestimmt!

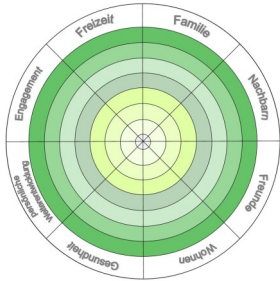
Für ein aktives Leben im Alter... heute schon... wann denn sonst?

Eure selbstgestALTER

Wir werden alle nicht jünger! Schon mal darüber nachgedacht?

Nehmen Sie doch einmal Ihren Ruhestand unter die Lupe!

Sind Sie gut in diesem neuen Lebensabschnitt angekommen?



- ✓ Möchte ich auch im Alter in meinem Haus wohnen bleiben?
- ✓ Ist meine Familie im Unterstützungsfall für mich da?
- ✓ Herrscht in meiner Nachbarschaft ein Gemeinschaftsgefühl?
- ✓ Denke ich manchmal darüber nach, was ich mit meiner Zeit anfangende?
- ✓ Lerne ich noch neue Menschen kennen?
- ✓ Gebe ich meine Erfahrungen an andere Menschen weiter?

MIT EINTRITT IN DEN RUHESTAND STEHEN SIE WAHRSCHEINLICH DAS ERSTE MAL VOR DER AUFGABE, IHREN TAG KOMPLETT ALLEINE ZU FÜLLEN. DEN REST IHRES LEBENS.

Fachkräftemangel! Die Lage spitzt sich zu!

Der Landkreis Vechta steht vor der Herausforderung, dass die Anzahl an Menschen mit einem Pflegebedarf erheblich zunimmt. Bis 2030 erwarten wir 49% mehr Patienten; das entspricht rund 1300 Personen. Gleichzeitig beträgt die Lücke zwischen Personalbedarf und -angebot im Jahr 2030 in der ambulanten Pflege 122 rechnerische

Vollkräfte und in der stationären Pflege 307 Vollkräfte. Der tatsächliche Bedarf an Pflegepersonal liegt weitaus höher, da ca. 75% der Altenpflegekräfte in Teilzeit beschäftigt sind. Zudem verstärken niedrige Verweildauern das Ungleichgewicht in der pflegerischen Versorgung. Nur 8,4 Jahre arbeitet eine examinierte Altenpflegekraft

durchschnittlich in ihrem Beruf.

Nachbarschaften und ehrenamtliches Engagement können zur Aufrechterhaltung der häuslichen Versorgungsstruktur beitragen. Dies gelingt, wenn Menschen aufeinander Acht geben und so Einsamkeit und Pflegebedürftigkeit vorbeugen.

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“

SEITE 2

Neuer Schwung für Visbek! Veranstaltungskarussell startet

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE**, die Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit, bietet das sogenannte Veranstaltungskarussell an. Hierbei handelt es sich um eine abwechslungsreiche Sammlung von interessanten und buntgemischten

Vorträgen und Ideen für mehr Geselligkeit und Wissen rund ums Älterwerden. Von Methoden des Gedächtnistrainings bis hin zu Wissenswertem aus dem Bereich Erbrecht finden Sie genau das Richtige für Ihre Gruppe von Interessierten!

Na, wissensdurstig?

Setzen Sie sich kurzerhand für ein persönliches Gespräch mit uns in Verbindung. Wir stellen Ihnen das Veranstaltungskarussell gern vor und unterstützen Sie bei der Organisation.

**ALLTAGS
HELDEN** DIE IDEE
DAHINTER

Wir nehmen Visbek unter die Lupe, suchen Ideen und zwar gute, wie es hier vor Ort gelingt, dass man das Leben hier verbringt und Zuhause wohnen bleibt, bis in alle Ewigkeit.

Es geht uns um die kleinen Sachen, die das Leben leichter machen. Denn wenn wir alle uns verbünden, können wir Ideen finden, von denen alle profitieren, die sich für Visbek interessieren.

Im Alter nicht alleine sein. Ist man noch wer im Lieblingsverein? Sollte man was Neues wagen? Kann mich nicht mal jemand fragen? In welche Gruppen geht man rein? Oder lässt man es von vornherein?

Das haben wir uns nachgefragt und in den Gesprächen wurde gesagt, die Älteren sind eine große Gruppe, aber auch eine spezielle Truppe. Da sollten wir mal schauen, dass wir miteinander Strukturen aufbauen.

Das können wir aber nicht allein, und somit laden wir alle ein, arbeiten an einem kleinen Traum: Zuhause alt werden im ländlichen Raum – ein Dorf wird aktiv – das wird gelingen, wenn wir uns alle fürs Altwerden einbringen.

Neuigkeiten...

...die Klönschnack-Gruppen

Es fing alles mit einer persönlichen Befragung in Astrup und auf der Höge an...

Mittlerweile finden in 9 Treffpunkten regelmäßige Zusammenkünfte der Generation 60 plus zum gemütlichen Klönschnack oder „Sport vor Ort“ statt:

- Norddöllen
- Wöstendöllen
- Astrup
- Hagstedt
- Hogenbögen
- Varnhorn
- Erlte
- Halter/Meyerhöfen
- Dienstagshelden (Ortskern)

Interesse dabei zu sein? Melden Sie sich im

ALLTAGSHELDEN-OFFICE

Specials aus dem Landkreis

Hier ist was los!

Sicherheitstraining „**Rauf auf's Pedelec**“ von der Verkehrswacht Vechta

⇒ 26.06.2019
10:00 bis 14:00 Uhr
Vechta Stoppelmarkt

Aktionswoche „**Hallo Alter**“ -

Alles rund ums Alter(n) im Landkreis Vechta

⇒ 09.bis 15.09.2019
weitere Informationen unter alter.starke-argumente.de

Für Sie da!

Sprechstunde im Familienbüro

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE**, die Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit, hat alle zwei Wochen freitags in den Räumlichkeiten des Familienbüros Visbek geöffnet (genaue **Termine** siehe **Rückseite**). In dieser Sprechstunde steht Ihnen Petra Pohlmann oder eine ihrer Kolleginnen zur Seite.

Bei Fragen und Anliegen rund ums Älterwerden sind Sie dort genau richtig;

schließlich nehmen die **selbstgestALTER** bereits seit 2015 die Bedürfnisse der Bürger 65 plus in den Blick.

Das hat Bestand!

Verlässlichkeit ist der Gemeinde Visbek ein besonderes Anliegen - seit 2019 gibt es daher einen Kooperationsvertrag, der die Weiterarbeit mit dem Team **selbstgestALTER** sichert.

Danke für das Vertrauen!



ALLTAGSHELDEN-OFFICE

Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit

Ahlhorner Straße 34
49429 Visbek

☎ 04445 / 986799902

✉ info@sstvechta-selbstgestalter.de

14-tägig für Sie da!

Sprechzeiten 2019

Juni 2019	
14. Juni	8 – 10 Uhr
28. Juni	8 – 10 Uhr
Juli 2019	
12. Juli	8 – 10 Uhr
26. Juli	8 – 10 Uhr
August 2019	
09. August	8 – 10 Uhr
23. August	8 – 10 Uhr
September 2019	
06. September	8 – 10 Uhr
20. September	8 – 10 Uhr
Oktober 2019	
04. Oktober	8 – 10 Uhr
18. Oktober	8 – 10 Uhr
November 2019	
01. November	8 – 10 Uhr
15. November	8 – 10 Uhr
29. November	8 – 10 Uhr
Dezember 2019	
13. Dezember	8 – 10 Uhr



**IM FAMILIENBÜRO
BREMER TOR 6
49429 VISBEK**



selbstgestALTER

Wir denken Altwerden weiter

www.sstvechta-selbstgestalter.de