



ALLTAGSHELDEN-MAGAZIN

Neues aus der Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit

Voller Einsatz ist gefragt!

Mottowoche „Van nicks kumpp nicks!“

Themen in dieser Ausgabe:

Produktivitätspotenziale Älterer erkennen!

Sei auch du ein Alltagsheld - und komm zur Workshop-Reihe!

Unabhängig. Tatkräftig. Vor Ort. Das sind unsere Dienstagshelden!

Schnack mit dem Alltagshelden-Office!

Interesse dabei zu sein? Melden Sie sich an beim

ALLTAGSHELDEN-OFFICE

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE** veranstaltet die 2. Visbeker Mottowoche rund um das Thema Gesundheit. Vom 21. bis 25. Oktober 2019 werden den interessierten Bürgern verschiedene Aktionen unter dem Motto „Van nicks kumpp nicks!“ geboten.

Den Wochenaufakt macht unser **KERLgesund-Tag**, der die Visbeker Männer in Bewegung bringt. Echte Kerle haben hier die Chance unterschiedliche Sportarten auszuprobieren und auf Gleichgesinnte zu treffen. Bei Dart, Boule, Kubb und einem lockeren Schnack ist der Spaß garantiert! Für diejenigen, die danach noch nicht genug haben, bietet das Restaurant Essideen (Freese) ab 18:00 Uhr einen **Männer-Stammtisch** an.

Achtsam geht es am Dienstag weiter. Unsere Expertin Stefanie Blömer von „Herzenhören“ möchte die Teilnehmer ermutigen, trotz aller Verpflichtungen und Belastungen des Alltags, die Sorgsamkeit sich

selbst gegenüber nicht zu verlieren und entspannt den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Interessierte entdecken hier ihren Weg zu mehr Gelassenheit, Energie und einem höheren Selbstwertgefühl. Am Mittwoch heißt es „**Rauf aufs E-Bike**“! Der Trend zum E-Bike geht auch in Visbek rasant weiter. Immer mehr Menschen erkennen die Vorteile, insbesondere da es sich besonders für größere Touren eignet. E-Bikes erreichen dabei Geschwindigkeiten von rund 25 km/h – da kommt es schnell zu gefährlichen Situationen. Entgegen den Vermutungen sind es nicht nur die Senioren, die sich unsicher auf dem Elektrorad bewegen. Auch viele Jüngere beherrschen ihr Rad nicht ausreichend. Daher bietet die Verkehrswacht Vechta im Rahmen der Mottowoche einen **Fahrtechnik- und Sicherheits-Workshop** an, damit auch weiterhin möglichst viele von dem Plus an Mobilität profitieren können.

Highlight der Mottowoche ist, wie im vergangenen Jahr, die **Podiumsdiskussion** am Donnerstagabend. Dr. Lydia Kocar diskutiert mit den Teilnehmern: „**Wie knack‘ ich die 100?**“. Mit dabei sind nicht nur lokale Koryphäen, wie Dr. Bernhard Wefer, sondern auch Experten der AOK sowie Dr. Julia Hahmann von der Universität Vechta – jeder der Gäste bringt einen interessanten Blickwinkel auf das Thema mit.

Zur Einstimmung in das Wochenende heißt es dann am Freitagabend „**Tanz-begeisterte aufgepasst!**“ In Kooperation mit der Gaststätte „Zur Tränke“ und der Tanzschule Sandmann findet in Visbek die erste **Ü50 Ladies-Night** statt! Hier kommen die Visbeker Frauen voll auf ihre Kosten und schwingen nach einem Warm-Up die Hüften zu den Hits aus den 60ern, 70ern und 80ern. Ein echter Knaller zum Wochenabschluss!

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen!



Das Lebensrad!

Neuer Schwung für die 67-jährigen Visbeker!

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE**, die Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit, hat gute Erfahrungen damit gemacht, mit den Menschen direkt ins Gespräch zu kommen. Daher wird vor allem den Geburtstagskindern des Jahrgangs 1952 ein neuer Service angeboten: Verraten Sie uns Ihre Antwort auf die Frage „Will ick in Visbek ollt wern?“

Besonders mit Blick auf den Eintritt in den Ruhestand interessiert uns: Sind Sie gut angekommen? Berichten Sie von Ihren Erfahrungen, Ansichten und Erwartungen an das Älterwerden in Visbek, damit wir gemeinsam mit Blick auf die demografischen Veränderungen ein gutes Älterwerden vor Ort gestalten. Auch der Kommune ist es ein Anliegen heute mit

Ihnen die Weichen für morgen zu stellen. Sie sind herzlich eingeladen zu einem persönlichen Austausch. Kommen Sie einfach in die Sprechstunde oder melden sich für eine individuelle Terminvereinbarung telefonisch.

WIR WERDEN ALLE NICHT JÜNGER - SCHON MAL DARÜBER NACHGEDACHT?

Specials aus dem Landkreis

Hier ist was los!

1

Die dunkle Jahreszeit steht vor der Tür. Die Verkehrswacht Vechta bietet unter dem Titel „**Mobil & fit Ü60**“ Fahrsicherheitstrainings mit dem eigenen Auto an. Termine auf Anfrage Tel.: 04441/943159.

2

Neuer Vorsorgebaustein! Der Landkreis Vechta bietet jetzt eine **Notfalldose** an. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, melden Sie sich im Seniorenstützpunkt unter Tel.: 04441/ 8983000.

3

Neue Technik leicht gemacht! Die KVHS bietet im Visbeker „Haus der Bildung und Familie“ ein buntes Programm für die ersten Schritte mit PC, Laptop oder Smartphone. Infos unter Tel.: 04441/ 937780.

Nachgefragt!

Einsamkeitskampagne im Sozialausschuss

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE** hat die Aufgabe, zu klären: Wie wullt du in Visbek ollt wern? Mit Hilfe der **DIENSTAGSHELDEN**, hat Petra Pohlmann sich dieser Frage genähert. Die Antworten waren eindeutig! Das Ergebnis präsentierte sie am 11. Juni in der Sitzung des Familien-, Schul- und Kulturausschusses.

- Ich will nicht ...
- ✓ einsam sein!
 - ✓ mutlos sein!
 - ✓ abhängig sein!
 - ✓ umziehen müssen!
 - ✓ heimatlos sein!
 - ✓ allein sein!
 - ✓ tatenlos werden!
 - ✓ krank werden!
 - ✓ frustriert sein!
 - ✓ hilflos sein!
 - ✓ ideenlos sein!

Die Aussagen der **DIENSTAGSHELDEN** sprechen vielen Visbekern aus der Seele:



DIENSTAGSHELDEN - TREFFPUNKT:

jeden 1. Dienstag im Monat
um 15:00 Uhr
Haus der Bildung und Familie

PRODUKTIVITÄT ERKENNEN UND SCHÄTZEN

Klassischerweise wird Freizeit als Pendant zur Arbeitszeit, also als Regenerationszeit, gesehen. Durch das Entfallen der Erwerbsarbeit im Ruhestand wird die freie Zeit unbegrenzt! Mit dem Eintritt in den Ruhestand beginnt also vermeintlich eine Lebensphase, die für den Einzelnen eine Zeit der Erholung und des Wohlbefindens bedeutet. Gleichzeitig verliert die Freizeit jedoch ihre Bedeutung als Regenerationszeit, als Pendant zur Arbeitszeit. Das Fehlen von Strukturen und Aufgaben kann zu einer großen Belastung werden.

Hinzu kommt, dass in der Gesellschaft die Entberuflichung leider häufig mit Unproduktivität gleichgesetzt wird. Dabei wird außer Acht gelassen, dass sie auch mit einer Freisetzung von sogenannten „Produktivitätspotenzialen“ einhergeht.

ZEIGEN SIE IHRE POTENZIALE!

Tragen Sie zu einem positiven Alter(n)sbild bei! Beweisen Sie Ihrer Familie, Ihrer Kommune und der Gesellschaft, dass das Älterwerden auch Potenziale bietet.

Wir **selbstgestALTER** sind eine junge Truppe aus Alterswissenschaftlern, die für ein neues, positives Alter(n)sbild kämpft und stets Unterstützer sucht!

Plakatiert!

Workshop-Reihe startet

Das Alter ist bunt und vielfältig! Der eine grillt gern mit Freunden, der andere fährt lieber Motorrad. Und dann gibt es noch die Fans von guter handgemachter Rockmusik. Gut so!

Das **ALLTAGSHELDEN-OFFICE** sieht es als seine Aufgabe, diese Vielfalt sichtbar zu machen und neue Farbe in das nachbarschaftliche Miteinander zu bringen! Sind Sie vielleicht auf der Suche nach einer sinnvollen Aufgabe, um Ihren Ruhestand zu beleben?! Möchten Sie ein Alltagsheld sein und Ihre Nachbarschaft mit guten Ideen zu neuem Leben erwecken?

Dann nehmen Sie an unserer Workshop-Reihe „Sei auch Du ein Alltagsheld!“ teil!

Der aufmerksame Beobachter wird festgestellt

haben, dass in Varnhorn und Astrup ältere Menschen mit einem Augenzwinkern von verschiedenen Plakaten strahlen. Das hat einen Grund: Hier starten wir mit dem ersten Durchlauf der Aktion. In drei Workshops lernen die Teilnehmer alles, was sie zum Selbstgestalten benötigen. Ihre Wünsche und Ideen werden dort gemeinsam diskutiert und erste Schritte zur Umsetzung überlegt.

Workshop 1: Selbst gestalten – aber was?!

Workshop 2: Von der Idee zum Plan

Workshop 3: Das Vorhaben verwirklichen

MACH MIT! Wer kann Ihre Zukunft besser gestalten als Sie selbst?



Interesse dabei zu sein? Melden Sie sich im

ALLTAGSHELDEN-OFFICE

Für Sie da!

Sprechstunde im Familienbüro

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

leginnen zur Seite. Bei Fragen und Anliegen rund ums Älterwerden sind Sie dort genau richtig. **Sie haben eine pfiffige Idee oder Anregung für ein gutes Älterwerden in Visbek?** Setzen Sie sich für ein persönliches Gespräch gerne mit uns in Verbindung.

Wir freuen uns auf Sie!

ALLTAGSHELDEN-OFFICE

Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit

Ahlhorner Straße 34
49429 Visbek

☎ 04445 / 986799902

✉ info@sstvechta-selbstgestalter.de



www.sstvechta-selbstgestalter.de

Gerne für Sie da!

Sprechzeiten 2019

JETZT NEU...

...WIR ERWEITERN UNSERE SPRECHZEITEN!

ab September

jeden ersten Dienstag von 14 – 16 Uhr

im Haus der Bildung und Familie!

September 2019	
03. September	14 – 16 Uhr
06. September	8 – 10 Uhr
20. September	8 – 10 Uhr
Oktober 2019	
01. Oktober	14 – 16 Uhr
04. Oktober	8 – 10 Uhr
18. Oktober	8 – 10 Uhr
November 2019	
01. November	8 – 10 Uhr
05. November	14 – 16 Uhr
15. November	8 – 10 Uhr
29. November	8 – 10 Uhr
Dezember 2019	
03. Dezember	14 – 16 Uhr
13. Dezember	8 – 10 Uhr



**IM FAMILIENBÜRO
BREMER TOR 6
49429 VISBEK**

