

## Innovationsteam selbstgestALTER „Wer ist das eigentlich?!“

Das Innovationsteam aus 4 Gerontologen (Alterswissenschaftler) treibt ein positives Altersbild voran. Hier werden bisherige Vorstellungen hinterfragt, neugedacht und gegen spannendere Konzepte und Ideen ausgetauscht. Vernetzt zum

Beispiel mit den Kommunen und Bauerschaften, dem Familienbüro Visbek und dem Seniorenbüro Vechta sowie den Bürgern bringen die selbstgestALTER kraftvoll innovativen Zündstoff in den Bereich der **OFFENEN ALTENHILFE**.

Sie stellen die Weichen, um die Lebensqualität im Alter zu fördern!

Für ein aktives Leben im Alter.  
Heute schon.  
Wann denn sonst?

*Wir denken Altwerden weiter.*

## Auseinandersetzung mit dem Ruhestand „7 Tage Sonntag! Traum oder Albtraum?“

Das Innovationsteam selbstgestALTER startet 2021 in Visbek und Vechta mit zwei neuen Angeboten:  
„Wie gestalte ich meinen Ruhestand?!“

Nutzen Sie die Chance und setzen Sie sich unter professioneller Anleitung mit Ihrer eigenen nachberuflichen Phase bei der **RUHESTAND BERATUNG** auseinander.

Tauschen Sie sich aus, finden Sie Gleichgesinnte und erlangen Sie neues Wissen beim unverbindlichen **RUHESTANDS-MEET & GREET**.

Termine & Anmeldung bei den selbstgestALTERn.

Aktiv  
im  
Ruhestand!

## Qualifizierung zum selbstgestALTER „... und jetzt was Neues?!“

Sie sind im Ruhestand und suchen eine neue Aufgabe?

Die Qualifizierung besteht aus drei Modulen.

Unser Anliegen ist, dass Sie mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen in Berührung kommen und daraus die Zukunft entstehen lassen, die Sie gerne leben möchten. Nutzen Sie die gewonnene freie Zeit und werden Sie zum Selbstgestalter!

Bei jedem Termin geben wir in einem theoretischen Teil Informationen und Anregungen rund um das Thema Älterwerden. Im anschließenden praktischen Teil kommen wir in den Austausch und überlegen gemeinsam, was für Sie Ideen zum Selbstgestalten sein können.

1. Modul  
**SELBSTGESTALTEN - ABER WAS?!**
2. Modul  
**VON DER IDEE ZUM PLAN**
3. Modul  
**DAS VORHABEN VERWIRKLICHEN**

Termine & Anmeldung bei der Kreisvolkshochschule!

SEITE 2

*Alle aktuellen Veranstaltungen finden Sie zudem unter [www.selbstgestalter.info](http://www.selbstgestalter.info)!*



## Was ist OFFENE ALTENHILFE?

Offene Altenhilfe versteht sich als die Summe aller Aktivitäten für und mit Menschen in der nachberuflichen Phase, die sich nicht auf die Erbringung professioneller pflegerischer Hilfen beziehen. Es ist ein formal-rechtlicher Begriff. „Offen“ steht dabei für ein hohes Maß an Unverbindlichkeit für die Nutzer. Ziel der Aktivitäten ist es, dass ältere Menschen möglichst lange, möglichst selbstständig Zuhause wohnen bleiben können.

Seit 2014 führt das Innovationsteam selbstgestALTER (Sozialstation Nordkreis Vechta) Maßnahmen und Projekte im Rahmen der Offenen Altenhilfe durch. Im Auftrag der Gemeinde Visbek gibt Petra Pohlmann unter dem Titel Koordinierungsstelle für offene Seniorenarbeit der Arbeit ein Gesicht. In Vechta übernimmt dies Lisa Beermann als Fachstelle für offene Altenhilfe. Vervollständigt wird das Innovationsteam durch Sarah Berkensträter und Janine Devers.

## Was sind Ihre Ruhestandsgedanken?

*Per Brief, Mail, Telefon oder persönlich - lassen Sie uns teilhaben!*

## Ein Text von Helga D. Ruhestandsgedanken

Der ehemalige Schauspieler Robert Atzorn (75 J.), ließ vor kurzem durch die Presse verlauten

„Als ich vor 3 Jahren aufhörte mit dem Spielen, war das schönste Gefühl, dass niemand mehr etwas von mir wollte“.

„Keine Fremdbestimmung mehr, keine aufgezwungenen Termine“.

Das ist es also, selbstbestimmt den neuen Alltag leben. Sehr reizvoll, solange man noch nicht darf, schwerer als gedacht, wenn es dann soweit ist. Manch einem bereitet dieser Gedanke Angst oder zumindest Respekt. Andere freuen sich einfach auf diesen neuen Lebensabschnitt. Der Abschied aus dem Berufsleben ist häufig ein Prozess, der andauert. Mitunter noch viele Jahre danach. Schließlich findet eine Lebensphase nach sehr vielen Jahren ihren Abschluss. Diese Jahre haben das Leben bis ins letzte Detail bestimmt und beeinflusst.

Ich bin es nun, die den Takt vorgibt, Struktur reinbringen muss in die endlos freien Tage. Sieben Tage Sonntag. Das ist eine Aufgabe, die nicht zu unterschätzen ist. Es will wohlüberlegt sein, wie der Alltag einzuteilen ist, wie er sinnvoll gestaltet werden kann. Pflichten gibt es immer noch, doch sie sollten nicht überhand nehmen, schön ausgewogen mit den angenehmen Dingen des Lebens. Aber zu viel Angenehmes darf es auch nicht sein, das ist so, wie jeden Tag Sonntagessen.

Ein großer Wunsch bei fast allen und so auch bei mir, ist es endlich Ordnung in das persönliche Umfeld zu bringen. Genau hinschauen, wo der Blick früher eher drüber gehuscht ist, nie genug Zeit da war. Ausmisten, Wegschmeißen, Überflüssiges loswerden. Ein gutes Gefühl.

## UND DANN?

Hobbys, erfüllende Beschäftigungen zu finden, sind für manchen gar nicht so einfach. Es sei denn, man hat die Zeit vor dem Ruhestand nicht ausschließlich mit der beruflichen Arbeit verbracht. Aber, das Leben nach dem Beruf bietet auch eine große Chance. Man kann sich mit Themen auseinandersetzen, die vorher zu kurz gekommen sind. Es geht nicht mehr um materielle oder berufliche Erfolge. Mit Neigungen und Fähigkeiten zu experimentieren oder sie einfach neu zu entdecken, ohne Erfolgsdruck haben zu müssen. Es geht nicht mehr darum, großartiges zu beweisen, sondern zu „geben“. Sich selbst etwas zu geben, der Familie oder auch der Gesellschaft.

**ALSO, PACKEN WIR ES AN,  
DAS NEUE LEBEN.**



SEITE 3