

# Pressemeldung

Sarah Bramlage

bramlage@sstvechta-selbstgestalter.de

04445 - 98 67 99 902

## **selbstgestALTER rufen mit Plakaten zur Mitarbeit auf**

### **Projektgruppe will Einsamkeit älterer Menschen bekämpfen**

Wer durch Visbek fährt, dem dürften vor einiger Zeit die großflächigen Plakate am Ortseingang am Visbeker Damm und vor dem Rathaus aufgefallen sein. Darauf zu sehen sind Senioren, die sich unterhalten und offensichtlich gut zufrieden sind. Auf den Plakaten steht „Klassische Helden sind Einzelkämpfer. Alltagshelden leben Gemeinschaft“ Und „Wüllt du ollt wern? Schnack mit!“ Die Plakate sind Teil des Projektes „Zuhause alt werden im ländlichen Raum – ein Dorf wird aktiv“ des Teams der selbstgestALTER der Sozialstation Nordkreis Vechta.

Seit etwas mehr als einem Jahr läuft das Projekt, das das Land Niedersachsen mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds fördert. Die Aufforderung „Schnack mit!“ bringt dabei ziemlich deutlich zum Ausdruck, worum es den selbstgestALTERn geht: Was bewegt ältere Menschen? Wie möchten sie alt werden? Wie wirkt man der Vereinsamung entgegen und bindet die Senioren in die Gesellschaft ein?

Um auf diese Fragen eine Antwort zu finden, haben die selbstgestALTER 2015 und 2016 Menschen über 65 Jahren in der Bauerschaft Astrup und auf der Höge befragt. Auf Grundlage der Daten wurden verschiedene Ideen entwickelt, wie der Einsamkeit im Alter entgegengewirkt werden kann.

Seitdem hat sich viel getan. Dank der selbstgestALTER gibt es die Gruppe „Dienstagshelden“, die sich als Sprachrohr zur Gemeinde versteht und die sich jeden ersten Dienstag im Monat um 15 Uhr im Haus der Familie am Klosterplatz trifft. Die Senioren befassen sich mit verschiedenen Themen, etwa wie man den Anrufbus „Moobil+“ nutzt, wie man mit neuen Medien umgeht, welche Möglichkeiten es für (barrierefreies) Wohnen im Alter gibt oder auf welche Stolperfallen Senioren im Alltag in der Gemeinde stoßen.

Darüber hinaus arbeiten die selbstgestALTER eng mit den Visbeker Vereinen zusammen. So finden beispielsweise regelmäßige Spielenachmittage für Senioren im Dorfhaus Astrup statt. Es gibt Sportangebote in Kooperation mit Rot-Weiß Visbek, Angebote des FC Varnhorn sowie Zusammenarbeiten mit dem Heimatverein Visbek und dem Schützenverein Visbek. Zudem möchten die selbstgestALTER die Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Apothekern intensivieren. Nach und nach soll so ein Netzwerk aus Institutionen, Vereinen und Orten entstehen, das dabei hilft, der Einsamkeit im Alter nachhaltig entgegenzuwirken.

Die Plakate sind ein weiterer Schritt auf dem Weg, die Aufmerksamkeit für das Projekt zu erhöhen und die gesteckten Ziele zu erreichen.



Foto: v. l. Janine Devers, Sarah Bramlage und Petra Pohlmann sowie Bürgermeister Gerd Meyer (Foto: Gemeinde Visbek/Nuxoll)

Info: Die selbstgestALTER haben ihr Büro an der Ahlhorner Straße 34, Visbek und sind unter der Telefonnr. 04445/986799902 sowie per Mail an [info@sstvechta-selbstgestalter.de](mailto:info@sstvechta-selbstgestalter.de) zu erreichen.