

# Programm

Donnerstag, 27.09.18:

„Wie wullt du ollt wern?“

## Podiumsdiskussion

Über ihr Leben als Rentner berichten:

**Helmut Themann:** „Das Leben als Rentner ist bunt und vielfältig!“

**Wolfgang Bilzer:** „Ich will meine Zeit genießen, aber für meine Nachbarn bin ich da!“

**Uwe Bartels:** „Engagement ist das A und O! - Ich setze meine Erfahrungen für die Region ein!“

**N.N.:** „Die Rente steht vor der Tür! - Der Ruhestand kann kommen!“

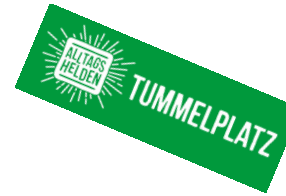
**Dr. Cornelia Wienken:** „Ehrenamt gut und schön, aber es gibt noch andere Möglichkeiten sein Leben im Alter zu gestalten!“

Moderatorin: **Dr. Lydia Kocar**

Wann: 17:30 Uhr  
Wo: Haus der Familie  
Kosten: keine  
Anmeldung: **04445-986799902**

# Programm

Freitag, 28.09.18:



## Tummelplatz für Alltagshelden

### Austausch

Helden treffen Helden!

Die **selbstgestALTER** laden Sie herzlich ein zum gemeinsamen Austausch unter dem Motto „Sei auch du ein Alltagsheld - bei egal, was du tust“.

Visbek ist nichts ohne die Menschen, die sich im Ort, in der Familie oder in der Nachbarschaft einbringen. Kommen Sie vorbei und berichten auch Sie über Ihre Erfahrungen, Ihr Engagement und Ihr Leben in der Nachbarschaft! Wie wullt du ollt wern? - diskutieren Sie mit!

Sichern auch Sie sich zum Ausklang der Visbeker Mottowoche ein kleines Andenken!

Wann: 14:00 - 17:00 Uhr  
Wo: Edeka Visbek  
Kosten: keine  
Anmeldung: **nicht erforderlich!**



Erste Visbeker **Mottowoche**  
im neuen Haus der Bildung und Familie

**WIE WULLT  
DU OLLT  
WERN?**



**24.09.2018 - 28.09.2018**

**selbstgestALTER**

**selbstgestALTER**

**selbstgestALTER**



Niedersachsen



Sozialstation  
Nordkreis  
Vechta

# Programm

Montag, 24.09.18:

## Patientenverfügung

### Expertenvortrag

*Bestens informiert!*

Um die beste Vorsorge für sein Leben treffen zu können, bietet die **Sozialstation Nordkreis Vechta** einen Expertenvortrag zum Thema „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ an. Unter anderem soll geklärt werden, was der Unterschied zwischen den Begriffen „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“ ist. Zum anderen, wird besprochen was es zu beachten gilt, wenn man für sich selbst solche Papiere verfassen möchte.

Für das leibliche Wohl wird Kaffee und Kuchen angeboten!

Wann: 14:30 Uhr  
Wo: Haus der Familie  
Referentin: **Erika Rüwe**  
Kosten: keine  
**Anmeldung: 04445-986799902**



# Programm

Dienstag, 25.09.18:

## Erste-Hilfe „Fresh-up“ auf Platt

### Fortbildung

*Auf jede Situation vorbereitet!*

Was mache ich eigentlich, wenn mein Nachbar bewusstlos am Boden liegt? Diese und ähnliche Fragen sollen in Kooperation mit dem **Malteser Hilfsdienst** in einem Erste-Hilfe Auffrischkurs auf Plattdeutsch thematisiert werden. Hier haben Sie die Möglichkeit, noch einmal zu verinnerlichen, wie Sie sich in Notfallsituationen am besten verhalten sollten.

Für das leibliche Wohl werden Brötchen und Getränke angeboten!

Wann: 09:00 Uhr ( 3 Std inkl. Pause)  
Wo: Haus der Familie  
Referent: **Jan Gelhaus**  
Kosten: pro Teilnehmer 10 €  
**Anmeldung: 04445-986799902**



# Programm

Mittwoch, 26.09.18:

## „Sicherheit im Alter“

### Expertenvortrag

*Schützen Sie sich vor Kriminalität im Alter!*

Die **Dienstagshelden** haben in Kooperation mit der **Polizei Vechta** eine Informationsveranstaltung zum Thema „Sicher im Alter“ organisiert. Viele Menschen haben Sorge, im Alter Opfer eines Verbrechens zu werden. Im Gespräch mit einem erfahrenen Polizeibeamten haben Sie die Möglichkeit, sich über Trickbetrüger und deren Maschen zu informieren.

Für das leibliche Wohl bieten die **Dienstagshelden** selbstgemachte Leckereien an!

Wann: 15:00 Uhr  
Wo: Haus der Familie  
Referent: **Ulrich Suhr**  
Kosten: keine  
**Anmeldung: 04445-986799902**

