

Unsere bisherigen Aktivitäten:

- Hör-zu-Gruppe
- Lesekreis
- Schreibgruppe
- Spielegruppe
- Kreativgruppe
- Malgruppe
- Yoga-/Gymnastik-Gruppe
- Outdoor-Gruppe
- Theater-, Konzert-,
Musicalbesuche
- Mitbring-Frühstück

Neugierig geworden?

Noch Fragen?

Weitere Ideen oder Anregungen?

**Dann laden wir Dich herzlich ein
zum Kennenlernen des
„Netzwerkes 55plus“.**

Wir freuen uns auf Dich!

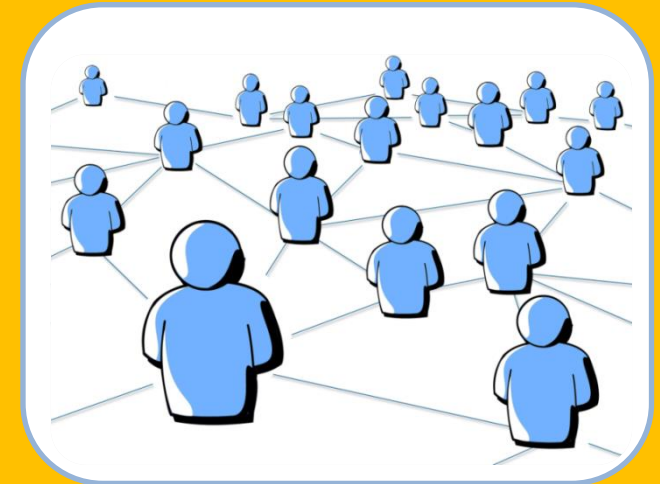
Weitere Informationen unter:

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Witten | Wetter | Herdecke**
Dortmunder Str. 13
58455 Witten
Telefon: 02302 1559

oder

netzwerk55plus.witten@web.de

Vom Nebeneinander zum Miteinander



**Netzwerk 55plus für
Alleinstehende**

Vom Nebeneinander zum Miteinander

„**So war es:** Man hatte ein Leben auf der Überholspur, der Beruf war erfüllend, viele der sozialen Kontakte ergaben sich durch die beruflichen Tätigkeiten, privat bestand eine harmonische Partnerschaft - das Leben in all' seinen Facetten war schön!

Und dann geht man auf die „60“ zu und stellt fest: Das Leben wird anders.

Mit dem Eintritt in den Ruhestand fehlt der tägliche Austausch mit den Kollegen, die bisherige Familiensituation ändert sich, zum Beispiel durch den Verlust des Partners oder Auszug der Kinder. Man hat zwar mehr Freizeit, aber es ist niemand da, mit dem man sie gemeinsam verbringen kann.

Ohne ein verlässliches soziales Netz kann man sich in diesen Situationen sehr schnell einsam fühlen, vielleicht sogar zurückziehen.

Denn wer hat Lust, alleine ins Theater, Kino oder zu Musikveranstaltungen zu gehen?

Wer verabredet sich nicht gerne spontan zu einem Kaffee oder wünscht sich Menschen, mit denen er sich austauschen oder bei Problemen sprechen kann?

Wer möchte schon Weihnachten, Silvester, Ostern alleine verbringen?

Und: Was ist in einer Notsituation?

Gibt es jemanden, dem man vertraut und der für einen da ist?

Wer diese oder ähnliche Situationen kennt oder vermeiden möchte, ist bei der Gruppe „Netzwerk 55plus“ gut aufgehoben.

Hier kann man Gleichgesinnte kennen lernen, seine Freizeit durch gemeinsame Aktivitäten gestalten, neue Freundschaften schließen und dadurch Unterstützung finden.

„Wenn alleinstehende Menschen rechtzeitig damit beginnen, sich über die Zeit jenseits der 55 Gedanken zu machen und sie verantwortungsbewusst, kreativ und engagiert ihr Leben gestalten möchten - gemeinsam mit Gleichgesinnten - dann müssen sie auch im fortgeschrittenen Alter nicht alleine sein.“

Denn:

„Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.“

Abraham Lincoln, amerikanischer Präsident von 1861 - 1865

Neue Ideen und Aktivitäten werden im Plenum besprochen, das alle 14 Tage freitags von 17 bis 19 Uhr (gerade Kalenderwoche) stattfindet.

Treffpunkt:

Haus der Boecker-Stiftung am Voß'schen Garten
„Leben im Quartier“
Ruhrstraße 50, Eingang A
58452 Witten