

# Offene Altenhilfe in der Stadt Vechta

Aktuelles vom Innovationsteam selbstgestALTER

Stand 12.02.2026

**WEICHEN STELLEN FÜR EIN  
AKTIVES LEBEN IM ALTER!**



# Das Innovationsteam selbstgestALTER

- **Sarah Berkensträter & Janine Devers**  
Vollblut Gerontologinnen, M.A.
- seit 2015 verlässlich für die Generation 60+ in der **Stadt Vechta** tätig
- Ein innovatives Team im Rücken:  
Petra Pohlmann (Gemeinde Visbek) & Isabell Bergmann (Stadt Dinklage) sowie die St. Hedwig-Stiftung
- Gemeinsam stark: seit 04/2023  
„*Bündnis kommunale Altenhilfe*“  
kooperierend mit den Gemeinden  
Bakum & Goldenstedt



# Rückblick

## 2019

### 1. Dienstleistungsvertrag



## 2021

### Mitnutzung des Seniorenbüros

Innovationsteam  
**SELBSTGESTALTER**  
 Wir denken Altwerden weiter.

MOIN 60+  
 GENERATION

## WILLKOMMEN IM OFFENEN SELBSTGESTALTER-TREFF

Hier triffst du Gleichgesinnte in der nachberuflichen Phase!

Hab Lust auf Austausch und Neues!  
 Gestalte den Treff mit deinen Ideen selber mit!  
 Pack mit an, so gut du kannst!

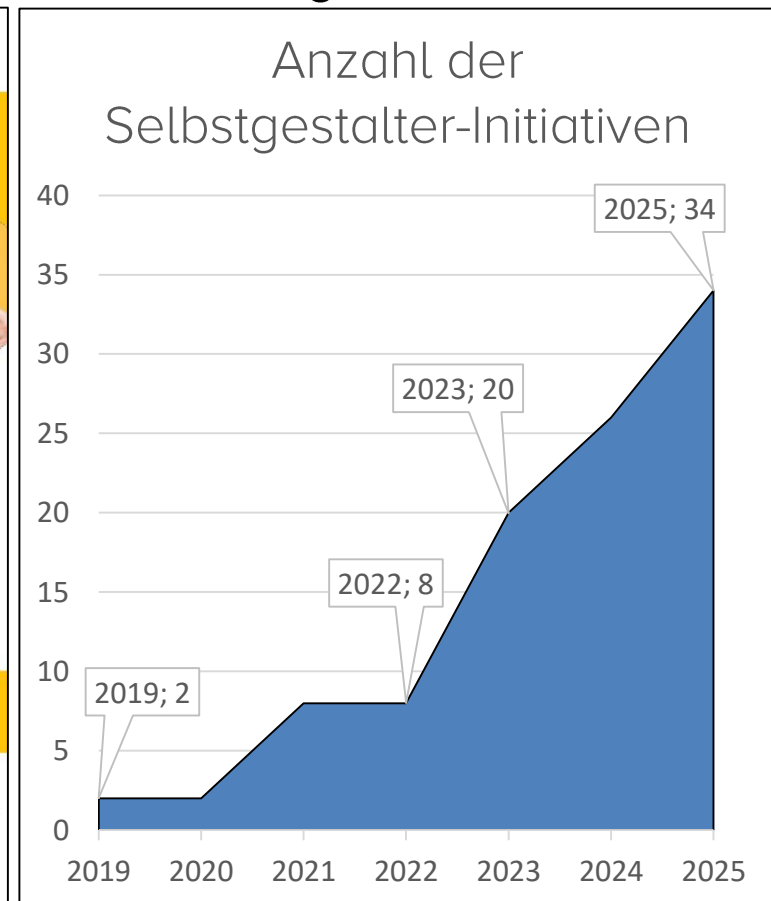
JEDEN DONNERSTAG  
 VON 15.00 UHR BIS 16.30 UHR  
 AN DER CHR. BERNHARD BASTEI 1  
 (SENIORBÜRO VECHTA)

Du hast ein persönliches Anliegen?  
 Wir stehen auch gerne bei deinen individuellen Fragen zur Seite!

**Sprich uns an:**  
 Mobil: 0171 - 35 10 781  
 Büro: 04441 - 97 77 902  
 Email: [info@sstvechta-selbstgestalter.de](mailto:info@sstvechta-selbstgestalter.de)

## 2023

### Umzug in die Münsterstr. 21, Entstehung des 1. Treffs 60+



# Seit 01.04.2025

*Vertragliche Bedingungen*

1287 h / Jahr

24,75 h / Woche

<p><b>Baustein 1</b>                      Initiativenbegleitung                      34 Initiativen (á 0,4 h / Woche)                      - Treffen mit Organisatoren                      - Vorbereitung der Räumlichkeiten                      - Begleitung per WhatsApp / Telefon</p>	<p><b>Baustein 2</b>                      Ruhestandskoachings                      Ø 8 Klienten                      - regelmäßige Coachingtermine                      - Coaching-Workbook                      - Weiterbegleitung</p>	<p><b>Baustein 3</b>                      Workshop                      2x jährlich                      - Vorbereitung                      - Durchführung                      - Nachbegleitung</p>
728 h	208 h	78 h
14 h	4h	1,5 h
<p><b>Baustein 4</b>                      Nachbarschaftshilfe / Ehrenamt                      Ø 4 Vermittlungen pro Monat                      - Pflege von Kooperationsbeziehungen                      - Begleitung von potenziell Engagierten                      - Vermittlung passender Engagementfelder</p>	<p><b>Baustein 5</b>                      Interkulturelle Seniorenarbeit                      - Sozialraumanalyse                      - Feldforschung                      - Konzeptentwicklung                      - Netzwerkaufbau</p>	<p><b>Baustein 6</b>                      Öffentlichkeitsarbeit                      - Social Media                      - Aushänge &amp; Pläne                      - Presseartikel                      - Newsletter</p>
78 h	104 h	104 h
1,5 h	2 h	2 h

# Zu 1. Treffpunkt 60+ in der Münsterstraße

Anfang 2023 konnte gemeinsam mit dem Seniorenbüro der Stadt ein „erster“ Treffpunkt an der Münsterstr. 21 eingerichtet werden.

- Niedrigschwellige Anlaufstelle
- Hauptamtliche Ansprechperson
- Gleichgesinnte kennenlernen
- Austausch und Vernetzung



Innovationsteam

# Zu 1. Initiativenbegleitung

## Bewegung 60+

1. Wikingerschach / Sport im Park
2. Offener Sporttreff 60+
3. Offener Tischtennistreff
4. Offener Fahrradtreff
5. Gehmeditation
6. Lotsen im Quartier / Boccia-Bahn
7. Jugendtanz für Fortgeschrittene



## Austausch und Gemeinschaft 60+

8. Stadtgespräch
9. Platt inne Stadt
10. Smalltalk
11. Sonntagstreff
12. Kartenspielen
13. Aktiv durchs Jahr

## Wissen und Digitalisierung 60+

14. Smartes Café
15. Helins Smartes Café (Türkisch)
16. Infothek
17. Wassergruppe / Nachhaltigkeit
18. Offene Hochschule



**ÜBER 90 „EHRENAMTLICHE“  
IN VERANTWORTUNG**



## Gesprächskreise und Stressbewältigung 60+

19. Achtsamkeit
20. Ankerzeit
21. Darmgesundheit
22. Friedenstreffen

## Wohnen 60+

23. Orientierungsgruppe
24. Planungsinitiative
25. OrgaGruppe „on Tour“

## Kreativität & Kultur 60+

26. Kunst und Krepel
27. Kreativtreff
28. Offener Stricktreff



## Gemeinwohl / Im Einsatz für andere

29. Ehrenamt auf der Spur
30. Rikscha
31. Reparaturcafé
32. Lesezauber
33. Initiative Heiligabend
34. Alkoholfreies Zelt

# Zu 1. Initiativenbegleitung

## Zahlen – Daten – Fakten

- Ø 45 Termine pro Monat
- entspricht ungefähr Ø 540 Teilnahmen (+ Jugendtanz)
  - variierende Teilnehmerzahlen; alles ist möglich - von rund 8 bis 350
- Kommunikation über
  - Monatsplan, Zeitung, WhatsApp-Infogruppe & -Status (ca. 350 Leser & Multiplikatoren), Email (ca. 215 Empfänger), Instagram (ca. 700 Follower)



MON 60+ ZEITUNG

Innovationsteam SELBSTGESTALTER

**Offene Selbstgestalter-Treffen in Vechta**  
- Jeder ist willkommen - Unverbindlich - Ohne Anmeldung -

Februar 2026

Aktivität	Ort
<b>Sport im Park: Wikingerschach, Molkky und nette Kontakte</b> Bewegung an der frischen Luft & in netter Gesellschaft.	Zitadellenpark weiterabhängig
<b>Platt inne Stadt</b> Zwangslos Gelegenheit Plattdeutsch zu sprechen & Spaß zu haben.	Münsterstr. 21
<b>Smartes Café (Türkisch/Kurdisch/Deutsch)</b> praktisch verschiedene Funktionen am Smartphone.	Münsterstr. 21
<b>Unverbindlich Englisch quatschen</b> Aussprache auf Englisch. Jeder, der mag, bereitet etwas vor.	Münsterstr. 21
<b>60+ (3 Std.) -&gt; mit Anmeldung, 10€ Eigenanteil</b> Kurs für den Notfall.	DRK Zentrale Buchholzstraße 4 Drivestr. 12

MON 60+ ZEITUNG

Innovationsteam SELBSTGESTALTER

**Offene Selbstgestalter-Treffen in Vechta**  
- Jeder ist willkommen - Unverbindlich - Ohne Anmeldung -

Februar 2026

Datum	Uhrzeit	Aktivität	Ort
<b>KW 06</b>			
Mo 02.02.	10:00 Uhr	<b>Sport im Park: Wikingerschach, Molkky und nette Kontakte</b> Bewegung an der frischen Luft & in netter Gesellschaft.	Zitadellenpark weiterabhängig
Mo 02.02.	10:30 Uhr	<b>Platt inne Stadt</b> Zwangslos Gelegenheit Plattdeutsch zu sprechen & Spaß zu haben.	Münsterstr. 21
Mo 02.02.	15:00 Uhr	<b>Offener Stricktreff</b> Gemeinsam gehen wir ans Werk und helfen uns bei neuen Vorhaben.	Münsterstr. 21
Di 03.02.	10:00 Uhr	<b>Smarttalk – Unverbindlich Englisch quatschen</b> Lockere Austauschrunde auf Englisch. Jeder, der mag, bereitet etwas vor.	Münsterstr. 21
Mi 04.02.	10:00 Uhr	<b>Gehme Meditation – Achtsam in der Natur</b> Geh mit uns an der frischen Luft einen Moment der Ruhe.	Münsterstr. 21
Mi 04.02.	14:00 Uhr	<b>Offener Sporttreff 60+ in der Sporthalle der GSO</b> Gemeinsam fit bleiben und Spaß, Sport & Spaß für jedermann und jedefrau.	Drivestr. 12 über Sofienkamp
Do 05.02.	10:00 Uhr	<b>Sicher Auftreten – Balance und Kraft in jedem Alter</b> Praktische in lockerer Atmosphäre die moderne Art der Bewegung aus.	Drivestr. 12 über Sofienkamp
Do 05.02.	15:00 Uhr	<b>Offenes Kartenspielen: Doppelkopf, Bridge, Skat, Skipbo &amp; Co.</b> Offene Spielrunde mit verschiedenen oder mitgebrachten Spielen.	Münsterstr. 21
<b>KW 07</b>			
Mo 09.02.	10:00 Uhr	<b>Sport im Park: Wikingerschach, Molkky und nette Kontakte</b> Bewegung an der frischen Luft & in netter Gesellschaft.	Zitadellenpark weiterabhängig
Mo 09.02.	10:00 Uhr	<b>Seniorenbüro: Gesprächskreis mit Lilja</b> Ein Ort für Begegnung, Austausch und gute Gespräche – offen für alle.	Münsterstr. 21
Mo 09.02.	16:00 Uhr	<b>Achtsamkeitstreff – Den Ruhestand bewusst genießen</b> Lerne Strategien, mit schwierigen Situationen und Stress umzugehen.	Münsterstr. 21
Di 10.02.	09:30 Uhr	<b>Smartes Café – Handy, Tablet und Co.</b> Wir üben ganz praktisch verschiedene Funktionen am Smartphone.	Münsterstr. 21
Di 10.02.	11:00 Uhr	<b>Kunst &amp; Krempel: Planungstreffen Kunststube Bremen</b> Am 10.03 geht's nach Bremen. Du möchtest mit? Dann melde dich!	Münsterstr. 21
Mi 11.02.	10:00 Uhr	<b>Darmgesundheit: Impulsbericht von Josef B.</b> Komm ins Gespräch mit anderen & tausche Wissenstes aus.	Münsterstr. 21
Mi 11.02.	14:00 Uhr	<b>Offener Sporttreff 60+ in der Sporthalle der GSO</b> Gemeinsam fit bleiben und Spaß, Sport & Spaß für jedermann und jedefrau.	Drivestr. 12 über Sofienkamp
Do 12.02.	15:00 Uhr	<b>Offener Treff am Donnerstag – Stadtgespräch</b> Zeit zum Plaudern & Netzwerken.	Drivestr. 12 über Sofienkamp
Do 12.02.	18:30 Uhr	<b>Wasserguppe – Nachhaltigkeitsinitiative 60+</b> Austausch & gemeinsames Altwerden zu Wasserpfeicher und -undraum.	Münsterstr. 21
Fr 13.02.	10 - 12 Uhr	<b>Reparatur-Café – Zeit, Kaputt es wieder flott zu machen</b> Unterstützung bei der Reparatur nützlicher und langgewonnener Dinge.	Beim alten Flugplatz 9 Industriegebiet West

**WENN DIR EIN THEMA GEFÄLLT, WIR FREUDEN UNS AUF DICH!**  
Schicke unsere Handynummer & schreibe uns eine kurze WhatsApp Nachricht, dann ist das in unserem Status zu den Aktionen hier in Vechta und in der Region!  
Ina Beckenstedt & Janine Devers - Telefon 04461 / 97 77 902 oder WhatsApp 0171 / 35 10 781



# Zu 1. Initiativenbegleitung

## Treffpunkte der Selbstgestalter-Initiativen

- „Offener“ Treff an der Münsterstr. 21
- Gemeinnützige Werkstatt
- Gulfhaus
- GSO Sporthalle
- Zitadellenpark
- Manufaktur
- Füchteler Wald
- Tennisplatz
- Pfarrheim Maria Frieden
- Pater-Titus-Stiftung
- Gute Stube
- unterwegs



# Zu 1. Was macht einen **SELBSTGESTALTER** aus?

Ein Selbstgestalter...

- ... nimmt sein Älterwerden selbst in die Hand.
- ... möchte eigene Ideen in die Tat umsetzen.
- ... unterstützt andere dabei ihre Ideen umzusetzen.
- ... lebt Gemeinschaft.

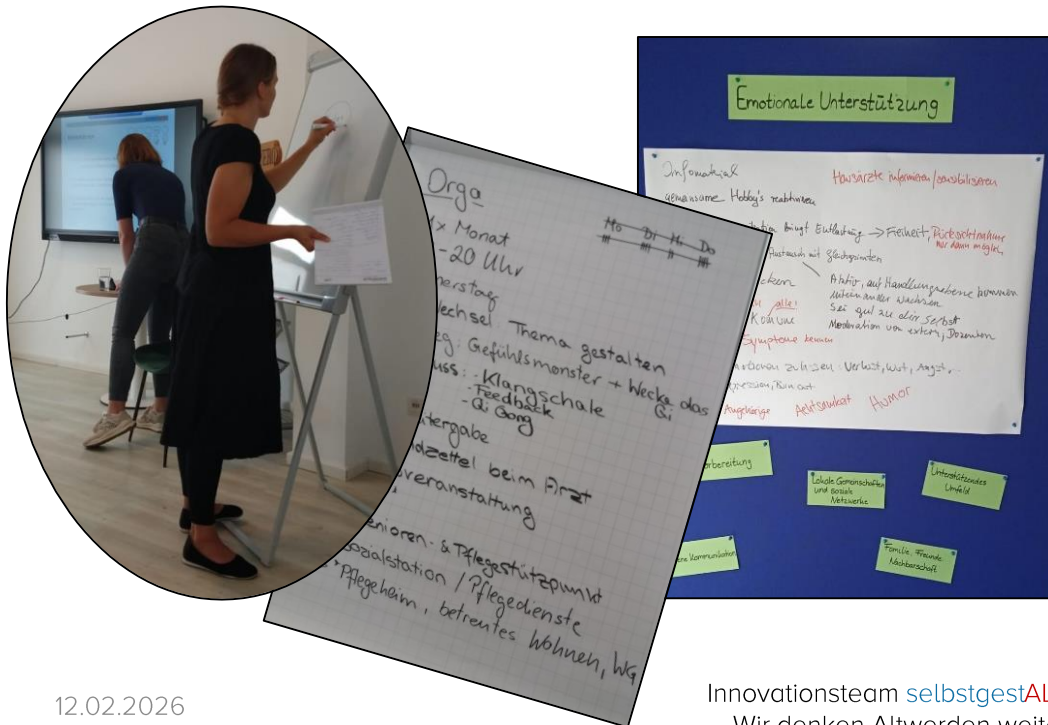


**WIR DENKEN ALTWERDEN WEITER.**



# Zu 2./3. Ruhestandscoaching & Workshop

- Sensibilisierung für Gemeinschaft
- Eigene Talente, Ressourcen & Kompetenzen (wieder-)entdecken
- eine eigene Idee / Projekt entwickeln



### ERREICHBARE ZIELE FESTLEGEN

Die folgende Tabelle hilft dir, deine Ideen und Pläne zu beschreiben, was du erreichen möchtest, so dass jemand anderes dein Ziel unmissverständlich nachvollziehen kann. So wie du es schreibe möglichst präzise dein Vorgehen auf. So wie du es

**S** Spezifisch – Du kannst konkret beschreiben, was du erreichen möchtest, so dass jemand anderes dein Ziel unmissverständlich nachvollziehen kann.  
Bsp.: Ich möchte mehr Obst und Gemüse essen.

**M** Messbar – Du kannst deinen Fortschritt verfolgen. Jemand anderes kann deinen Fortschritt objektiv überprüfen.  
Bsp.: Ich esse Obst oder Gemüse jeder meiner drei Hauptmahlzeiten.

**A** Ausführbar – Du kannst deinen Fortschritt verfolgen. Jemand anderes kann deinen Fortschritt objektiv überprüfen.  
Bsp.: Ich esse Obst oder Gemüse jeder meiner drei Hauptmahlzeiten.

**R** Relevant – Du kannst deinen Fortschritt verfolgen. Jemand anderes kann deinen Fortschritt objektiv überprüfen.  
Bsp.: Ich esse Obst oder Gemüse jeder meiner drei Hauptmahlzeiten.

**T** Terminiert – Du kannst deinen Fortschritt verfolgen. Jemand anderes kann deinen Fortschritt objektiv überprüfen.  
Bsp.: Ich esse Obst oder Gemüse jeder meiner drei Hauptmahlzeiten.

**MEIN SOZIALKREIS**

1. Schritt: Notiere die Namen der Personen, die dir wichtig sind.

2. Schritt: Gib den obigen Namen einen Kürzel. Trage nun in das Kreisdiagramm ein, wie nahe dir diese Menschen sind. Je näher zur Mitte, desto bedeutsamer ist die Person für dich.

3. Schritt: Welche Beziehungen würdest du gerne intensivieren? Notiere deine Gedanken:

# Zu 4. Kooperation und Nachbarschaftshilfe

- Vielfältige Kooperationen und ein großes aktives Netzwerk
- Niedrigschwellige „Vermittlung“ von Nachbarschaftshilfe und Ehrenamt



## zu 5. Interkulturelle Konzeptentwicklung

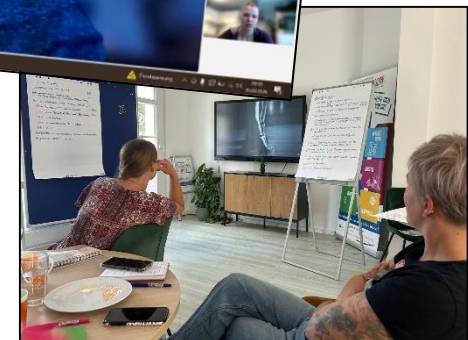
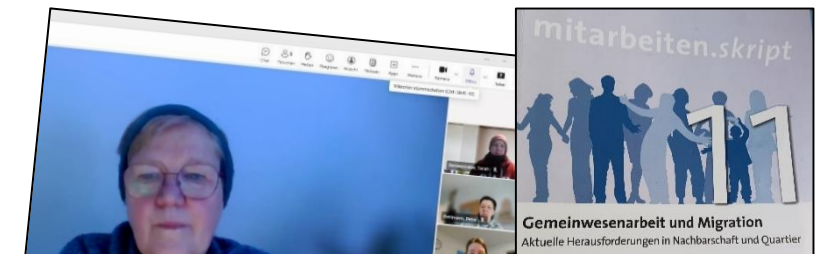


Brigitte Hawelka, Prozessbegleitung für Inklusion

- Kulturanthropologin und Europäische Ethnologin
- Fachfrau für Stadtentwicklung und Migration

*Gliederung für das Konzept zur Interkulturellen Altenhilfe*

1. Ausgangslage / Einleitung
2. Zielsetzung / Zielgruppe
3. Vorstellung der Methodik
4. Ergebnisse: Datenauswertung
5. Ergebnisse: Feldforschung
6. Ergebnisse: Zielgruppenbefragung
7. Handlungsempfehlungen
8. Umsetzungs- & Ressourcenplanung



# Zu 6. Begeistern – Motivieren – Inspirieren



# Immer etwas mehr

## *Außervertragliche Leistungserbringung der St. Hedwig-Stiftung*

- Tägliche Präsenz und Öffnung der Räumlichkeiten an fünf Tagen in der Woche von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Akquise von Fördermitteln zur inhaltlichen und strukturellen Weiterentwicklung der Angebote, z. B. für das Reparaturcafé
- Im Bündnis stark - Fachtag „*Seid bereit für das Potenzial der Babyboomer*“ mit ausgewählten Fachreferenten
  - Demografie lokal
  - Körber-Stiftung Hamburg
  - Chance Ruhestand e.V.
  - Generation Ü eG



# Immer etwas mehr

## *Außervertragliche Leistungserbringung der St. Hedwig-Stiftung*

- Projekt „Ehrensache“: Ø 0,4 VK Gerontologin M.A. für 2 Jahre zusätzlich ausschließlich für die Stadt Vechta: persönliche Hausbesuche „Toolbox“ als Geschenk

→ Workbook „Meine Reise in den Ruhestand“

- Kurzfragebogen zu persönlichen Wünschen und Anregungen Vechta
  - Aufwertung & Belebung Zitadellenpark
  - Barrierefreier (Fahrrad-)Straßenverkehr
  - Mehr (unverbindliche) Kennenlern-Angebote für Neuzugezogene und Alleinstehende
  - Wunsch nach Nachbarschaft / Miteinander



## Kontakt

Münsterstraße 21  
49377 Vechta

[www.selbstgestalter.info](http://www.selbstgestalter.info)

Büro: 04441 / 9777-902  
[info@sstvechta-selbstgestalter.de](mailto:info@sstvechta-selbstgestalter.de)

### Unsere Erreichbarkeit vor Ort:

Vechta 0171 / 3510781

Visbek 0171 / 3510684

Bakum 0171 / 3510476

Dinklage 0171 / 2032573

Goldenstedt 0171 / 2032573



**Tipp: Speichere unsere Handynummer & schreib uns eine kurze WhatsApp-Nachricht, dann erhältst Du regelmäßige Infos in unserem Status!**

---

**VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!**

---