

# Seniorentag im Nette-Quartier DAS NETTE ALTER

Information, Begegnung, Spaß,  
Engagement 60+



Ein Tag, bei dem sich alles um das Thema "Älterwerden im Quartier" dreht. Was haben die Stadtteile Haste, Dodesheide und Sonnenhügel zu bieten für die Zeit nach der Arbeit? Das zeigen Ihnen alle, die hier im Nette-Quartier aktiv sind, wenn es um **Engagement, Geselligkeit, Bewegung oder Pflege** geht. Dabei ist von **Informationen, Vorträgen und Aktivitäten** alles dabei! Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Samstag,  
**3. September**  
2022,  
12-18 Uhr

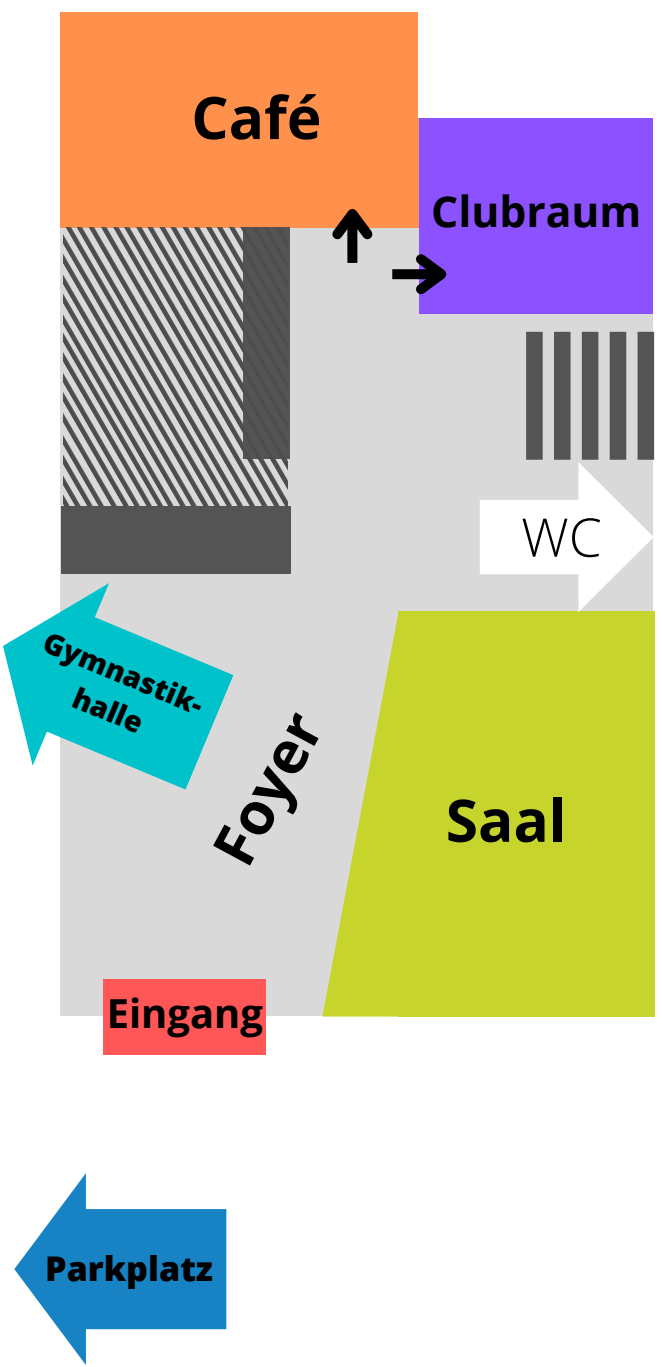


im  
**Gemeinschafts-**  
**zentrum**  
**Lerchenstraße**  
Lerchenstraße 135-137

**48. Erlebniswochen 60+**



Herausgeber: Stadt Osnabrück | Referat für nachhaltige  
Stadtentwicklung | Sachgebiet Bürgerbeteiligung,  
Freiwilligenengagement und Senioren  
Postfach 4460 | 49034 Osnabrück



# Programm

## 13 Uhr: Hausnotruf-vorgestellt

Sicherheit auf Knopfdruck für ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden. Malteser Hilfsdienst [Café](#)

## 13 Uhr: Vortrag: Vorsorgevollmacht -

Im Notfall gut vertreten durch eine Person meiner Wahl. Betreuungsstelle der Stadt Osnabrück [Clubraum](#)

## 13 Uhr: Yoga für Senioren und Yoga

auf dem Stuhl von Sophia Toben. [Gymnastikhalle](#)

## 14 Uhr: „Info-Point-60+“ im Nette-Quartier

Der Senioren- und Pflegestützpunkt der Stadt Osnabrück kommt regelmäßig ins Nette-Quartier. Hier gibt es - kostenlos und vertraulich - Informationen und Beratung zu Fragen rund ums Älterwerden: Wohnen 60+, Vorsorge, Freizeitgestaltung, Pflege- bzw. Unterstützungsangebote und vieles mehr. Die Mitarbeiterinnen informieren über ihr Themenspektrum und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung. Mit dabei ist Dr. Gisela Löhberg vom Seniorenbeirat der Stadt Osnabrück und Leitung **Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige** [Clubraum](#)

## 14 Uhr: Stromspar-Check Osnabrück

Die Caritas Arbeits- und Dienstleistungsgesellschaft mbH (CAD) informiert über Möglichkeiten zum Energiesparen. So kann jede und jeder einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und bares Geld sparen. [Café](#)

## 14 Uhr: Boule am Nachmittag

Elisabeth Bühring ist begeisterte Boule-Spielerin und lädt zu einer Partie ein. Kugeln mitbringen oder ausleihen. Treffpunkt am [Eingang](#). Gespielt wird bis 16 Uhr, wer später dazu kommen will, kann direkt zum Großspielplatz kommen.

## 14 Uhr: Fitness auf dem Großspielplatz

Haben Sie auch schon die vielen Fitnessgeräte gesehen, wissen aber nicht, wie die genutzt werden sollen? Ibrahim Mansuratti (Physiotherapeut) gibt eine professionelle Einführung. Treffpunkt vor der [Eingangstür](#) des Gemeinschaftszentrums

## 15 Uhr: "Wie will ich in Zukunft

wohnen?" Vortrag von Sabine Steinkamp von der Kontaktstelle Wohnraum [Café](#)

**15.45 Uhr** (im Anschluss): lockere Gesprächsrunde Wohnen [Café](#)

## 15 Uhr: Schnupper-Bauchtanzkurs

mit Barbara Pankoke [Clubraum](#)

## 16 Uhr: Digitalkompass

Infos und Hilfestellung bei allen Fragen rund um Handy, Tablet und Laptop. Unsere Freiwilligen zeigen, wie es gehen kann. [Clubraum](#)

## 16 Uhr: Harfenspiel

von Sonja Fischer [Saal/Foyer](#)

## 16.30 Uhr: Kleine Einführung in die Gebärdensprache

HHO [Café](#)

## 12-18 Uhr: Das Infomobil der

**Mobilitätsberatung** ist vor Ort. Berater der VOS informieren zu Themen wie Busverkehr, Zweiräder, Digitalisierung und mehr. [Parkplatz](#)

## 12-15.30 Uhr: Schon einmal E-Scooter

ausprobiert? Hier stellt seine elektrischen Roller vor und zeigt, wie es geht. (Helm mitbringen) [Parkplatz](#)

**Rollatortraining** Busfahren mit dem Rollator will geübt sein. Hier gibt es Möglichkeiten zum Ausprobieren und praktische Tipps. VOS (angefragt)

**Kaffee, Kuchen und Getränke** im Foyer **Reibekuchenstand** auf dem [Parkplatz](#)