



gefördert vom:  
Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



in Kooperation mit



**Gemeindegewandverband  
Stemwede e.V.**

Wir bringen Menschen in Bewegung!

in Kooperation mit



## Ergebnisse aus der Kleigruppenarbeit während der Netzwerkgründungsveranstaltung am 27.10.2016

### Frage 1:

**Was hat sich seit dem Eintritt in den Ruhestand bzw. seit Beendigung der Familienphase geändert? Welche Erwartungen habe ich an den Ruhestand?**

- Kontakte fehlen
  - Tag besser einteilen
  - Lohnt sich noch das Aufstehen?
  - Neue Tagesstruktur
  - Sinnvolle Beschäftigungen
  - Man fällt in ein tiefes Loch
  - Treffen mit Gleichgesinnten
  - Herausforderungen fehlen
  - Selbstgestaltung
  - Fit bleiben (körperlich und geistig)
  - Hobbys nachgehen können
  - Urlaube länger genießen
  - Wie verändert sich mein Leben finanziell
  - „Altes“ weicht „Neuem“
  - Sich Begeistern
- 
- Mehr Freizeit
  - Kein Stress
  - Zeit für wichtige Dinge
  - Mehr Zeit für Familie
  - Soziale Kontakte fehlen
  - Eigener Rhythmus
  - Sich neu orientieren
  - Zeit haben, sich Zeit lassen
  - Selbstbestimmte Zeit
  - Sich intensiv dem Hobby widmen
  - Ehrenamt
  - Weniger Ärger
  - Weniger Geld
  - Was mache ich mit der Zeit?
  - Erfolgserlebnisse?
  - Genugtuung
  - Gebraut werden
  - Fester Tagesrhythmus fehlt

Alle Meldungen (auch Doppelte) sind aufgeführt.  
Die einzelnen Gruppenergebnisse sind jeweils durch Unterstriche getrennt.

- Bessere Wahrnehmung
- Neue Ziele setzen

---

- Freundeskreis ändert / dezimiert sich
- Mehr Zeit
- Weniger Struktur
- Man braucht Gleichgesinnte

---

- Fehlende Tagesstruktur
- Soziale Kontakte knüpfen
- Zeit haben für bisher versagte Dinge
- Gleichgesinnte finden
- Fit + in Bewegung bleiben
- Gesund alt werden
- Dinge tun, für die jetzt keine Zeit ist
- Gelegte Gemeinschaft
- Mehr Zeit für den Alltag
- Freie Zeiteinteilung
- Keine Angst vorm Alter
- Gibt es private Hilfen für den Alltag
-



gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



in Kooperation mit



Gemeindegemeinschaft  
Stemwede e.V.

Wir bringen Menschen in Bewegung!

in Kooperation mit



## Ergebnisse aus der Kleigruppenarbeit während der Netzwerkgründungsveranstaltung am 27.10.2016

### Frage 2:

**Welche Träume, Wünsche, Ideen sind auf der Strecke geblieben?**

- Mehr Zeit für mich
- Musizieren / Klavier spielen
- Gitarre spielen
- Anderer Beruf (Kirchenmaler)
- Kindergärtnerin / Beschäftigung mit Kindern, Jugendlichen

---

- Bestimmte sportliche Ziele erreichen
- Himalaya besteigen
- Ein Studium
- Zeit für Familie und Freunde blieb auf der Strecke
- Zeit für ehrenamtliches Engagement
- Eine Weltreise
- Muße haben / chillen ☺
- Zum „Weihnachtsmann“ fahren
- Ungelesene Bücher

---

- Fernreise
- Viele Wünsche sind schon verwirklicht worden
- Nachbarschaften / soziale Kontakte reduzieren sich
- Sorge vor Vereinsamung
- Bepflanzte Verkehrsinseln
- Traum von eigener Familie

---

- Große Reisen
- Wohnmobil
- Motorradführerschein
- Keine / viel Zeit zum Lesen
- Etwas Kreatives machen
- Alpenüberquerung
- Pilgerung
- Mehrtägige Fahrradtouren
- Kleines überschaubares Zuhause
- Quasseltreff ohne Themen Krankheit, Kinder, Beruf
- Treff von Großeltern zum Thema „Enkelkinder“
- Einen großen Segeltörn

Alle Meldungen (auch Doppelte) sind aufgeführt.

Die einzelnen Gruppenergebnisse sind jeweils durch Unterstriche getrennt.

- Bürgerbus / Mobilität im Alter
- Schnelles Chatten im Internet



gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



in Kooperation mit



Gemeindegewandverband  
Stemwede e.V.

Wir bringen Menschen in Bewegung!

in Kooperation mit



## Ergebnisse aus der Kleigruppenarbeit während der Netzwerkgründungsveranstaltung am 27.10.2016

### Frage 3:

**Was möchte ich gemeinsam mit anderen in der Gruppe tun?**

- Gegenseitiger Nachbarschaftshund / Hundesitter auf Gegenseitigkeit
  - Wohnmobilreisen / Beteiligung Carsharing
  - Sicherung der Mobilität, evtl. Bürgerbus
  - Neue Wohnprojekte
  - Segeltörns
  - Wanderungen
  - Fahrradgruppen
  - Kochkreis / Frühstückstreffen
  - Nach Musik bewegen
  - Kulturkalender überregional sammeln
  - Spontane abwechslungsreiche Veranstaltungen, „Bispänner“
  - Opa-Oma-Enkelkindergang
  - (kunst-)handwerkliche gemeinsame Projekte
- 
- Fahrradfahren
  - Reisen
  - Besichtigungen
  - Theater
  - Kulturring
  - Sport
  - Gartentreffen
  - Stemwede zum Blühen bringen
  - Zukunft der Gemeinde gestalten
  - Sängerfest nach Tallin
  - Karten- und Gesellschaftsspiele
  - Mit anderen Themen austauschen
  - Tanzen
  - Wissensvermittlung und Selbststudium
  - Gesprächsrunden
  - Zeitgenossen kennenlernen
  - Männergruppen bilden
  - Stemweder Philosophenclub
  - Vernetzung von Gruppen
  - Mehrgenerationenhaus
  - Kochen für und mit andere(n)

Alle Meldungen (auch Doppelte) sind aufgeführt.

Die einzelnen Gruppenergebnisse sind jeweils durch Unterstriche getrennt.

- Unterstützung bieten / Unterstützung bekommen
- Jung hilft Alt / Alt hilft Jung
- Patenschaften für Hilfebedürftige

---

- Radfahren / Wandern
- Reisen
- Anregungen für Freizeitaktivitäten / soziales Engagement / Ehrenamt
- Lese- / Literaturgruppe
- Handarbeiten
- Tanzen
- Spieleabende / Quizspiele
- Gedächtnistraining
- Schwimmen
- Kennenlernen / Netzwerk
- Hilfsnetz aufbauen
- Klönnachmittag
- Kleine soziale Dienste übernehmen ( z. B. Einkäufe...)
- Menschen zum Austauschen + Zuhören haben
- Gartenbesichtigungen
- Opernbesuche / Konzerte / Musical / Theater

---

- Kochen und Essen
- Tanzen (meditativ)
- Spieletreff
- Tanzen
- Wandern
- Radfahren
- Gemeinsamer Besuch von Kulturveranstaltungen – Museum / Theater
- Basteln
- Handarbeiten
- Malen
- Quasseltreff
- Literaturtreff
- Eine Gemeinde bilden