

# Pressemeldung

Sarah Berkensträteter  
04441-9777902

## Echte Männer 60+ gesucht!

### SelbstgestALTER-Tag in Goldenstedt unter dem Motto „KERLgesund“

Das Innovationsteam selbstgestALTER veranstaltet in Kooperation mit der Gemeinde Goldenstedt einen Mit-Mach-Tag zum Thema „KERLgesund“. Am 02. Oktober werden den interessierten Bürgern verschiedene Aktionen im Mehrgenerationenpark geboten.

Den Auftakt des KERLgesund-Tags wird ein mitreißender Kurzvortrag zum Thema „Männergesundheit“ machen. Danach kommen die Teilnehmer in Bewegung. Echte Kerle haben an diesem Tag die Chance, unterschiedliche Sportarten auszuprobieren und auf Gleichgesinnte zu treffen. Bei Outdoor-Spielen, wie Boule und Wikingerschach, ist der Spaß garantiert! In unbeschwerter Atmosphäre können die Männer ihre Zielgenauigkeit, Treffsicherheit und Koordination testen und erhalten tatkräftige Unterstützung von bereits bestehenden Gruppen. „Ich bin gespannt, ob wir echte Kerle vom Sofa locken können. Unserer Erfahrung nach sind Männer eher zurückhaltend, was die Teilnahme an derartigen Veranstaltungen angeht“, erklärt Petra Pohlmann vom Innovationsteam selbstgestALTER, „aber in Goldenstedt sehen wir viel Potenzial.“

Besonderes Highlight ist die Vorstellung der selbstgestALTER-Rikscha und die Qualifizierung zum Rikscha-Piloten. Im Rahmen einer Crowd-Funding Aktion mit der Volksbank Vechta eG soll für Goldenstedt eine Rikscha gesponsert werden, mit welcher aktive Nachberufler einen Ausflug für Personen anbieten können, die nicht mehr in der Lage sind, selbstständig Fahrradtouren zu unternehmen. Die Bewohner des Haus St. Franziskus dürfen sich freuen, wenn die frisch ausgebildeten Rikscha-Piloten anschließend Rundfahrten vom Pflegeheim durch den Mehrgenerationenpark anbieten.

Auch das bunte Rahmenprogramm ist ein „Herkommer“: In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule gibt es eine Infothek zum Thema „Fitness-App und Fitness-Tracker“. Jeder der Fragen zu Gesundheitsapps, Schrittzähler und Co. hat, ist bei den Studenten der Universität Vechta bestens aufgehoben. Training gibt's auch für die „grauen Zellen“. Petra Pohlmann wird in den Pausen mit 5-Minuten-Aktionen ihr Programm „GripsFit“ vorstellen.

„Wir freuen uns auch über weibliche Unterstützung“, betont Sarah Berkensträteter. „Wir brauchen Frauen, die die Männer unterstützen und motivieren – oder auch die Stirn bieten.“ Zeit für einen Schnack ist auch eingeplant: Beim pausenlosen Pausenbuffet können alle Interessierten ins Gespräch mit den Mitarbeiterinnen des Innovationsteams selbstgestALTER und der Mehrgenerationenbeauftragten Waltraud Varelmann kommen. Jeder, der jetzt denkt „Das wäre auch etwas für mich!“, ist um 14 Uhr herzlich im Mehrgenerationenpark willkommen. Es gelten die bekannten 3G-Regeln.

**Anmeldungen und Informationen zum konkreten Programm unter:**

Telefon: 0 44 41 / 97 77 902 (Anrufbeantworter vorhanden)

Handy: 0171 / 20 32 573 (gerne auch per WhatsApp)

Email: [info@sstvechta-selbstgestalter.de](mailto:info@sstvechta-selbstgestalter.de)



Foto: v.l. Petra Pohlmann, Sarah Berkensträter und Janine Devers vom Innovationsteam selbstgestALTER