

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

### Unsere bisherigen Schwerpunkte:

- Stammtisch
- Outdoor-Gruppe
- Hör zu-Gruppe
- Lesekreis
- Mitbring-Frühstück
- Theater- und Konzertbesuche
- Schreiben, Malen, Basteln
- Spielegruppe
- Frühstück bei Ostermann

Neugierig geworden? Noch Fragen? Weitere Ideen?

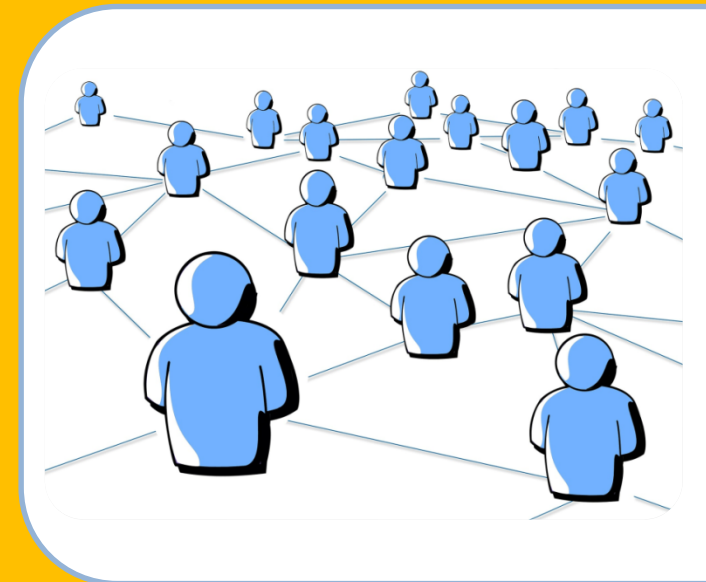
Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Infos unter:  
**Selbsthilfe-Kontaktstelle**  
Witten | Wetter | Herdecke  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten  
Telefon: 02302 1559  
[netzwerk55plus.witten@web.de](mailto:netzwerk55plus.witten@web.de)

**Wegbeschreibung | Parkmöglichkeiten**  
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich gegenüber der SB Tankstelle. Parkmöglichkeiten sind auf dem Parkplatz neben der Feuerwehr, erreichbar über die Einfahrt zur Feuerwehr, dann links halten.



## Vom Nebeneinander zum Miteinander



Netzwerk 55plus  
für Alleinstehende

## Vom Nebeneinander zum Miteinander

„So kann es gehen: Man hatte ein Leben auf der Überholspur, der Beruf war erfüllend, die sozialen Kontakte ergaben sich durch den Beruf, die Partnerschaft war harmonisch, das Leben in all seinen Facetten war schön!

**Und dann ist man plötzlich 60, stellt fest: Alles ist anders!**

Man geht in den Ruhestand, verliert den Partner, hat keine Kinder und Geschwister, und hat es versäumt, sich rechtzeitig ein verlässliches, „soziales Netz“ aufzubauen. Plötzlich entsteht eine neue Lebenssituation, die sich gar nicht mehr so gut anfühlt

...

In Gymnastikkursen, auf Vernissagen, im Kino, im Theater oder bei Musikveranstaltungen ist es nicht leicht, Anschluss an andere Menschen zu finden.

Auch möchte man nicht allein ins Theater oder spazieren gehen, und manchmal möchte man nur mit jemandem reden, ganz spontan bei einem Kaffee. Silvester und Weihnachten alleine zu sein, ist für viele Alleinstehende auch nicht der „Hit“.

**Und: Was ist in einer Notsituation?**

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

Wer diese oder ähnliche Situationen kennt, ist bei dem „Netzwerk 55plus“ gut aufgehoben!

Bei den Treffen dieser Gruppe lernen sich Alleinstehende kennen und Freundschaften können entstehen.

**„Wenn alleinstehende Menschen rechtzeitig damit beginnen, sich um die Zeit jenseits der 55 Gedanken zu machen und verantwortungsbewusst, kreativ und engagiert ihr Leben gestalten wollen - zusammen mit Gleichgesinnten - dann muss auch im fortgeschrittenen Alter keiner mehr allein sein.“**

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