

Alter ist vielfältig. Potenziale des Alters sind vielfältig. Herausforderungen und Möglichkeiten im Alter sind vielfältig. Kurzum: **Sie** sind vielfältig.

Finden Sie mit uns Möglichkeiten für regelmäßiges **Beisammensein** und freuen Sie sich auf interessanten **Austausch**, Kurse für **körperliches Wohlbefinden** sowie **Kreativ- und Handarbeitskurse**. Zusätzlich möchten wir Ihnen mit unserem **Beratungsangebot** zu möglichen **Sozialleistungen** und **finanzieller Absicherung** eine Orientierung und Unterstützung bieten.

Einen besonderen Fokus legen wir mit unserem Angebot auf den Ausbau **von digitalen Kenntnissen und digitalen Angebote**.



„*Älter werden heißt selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse ändern sich und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.*“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Impressum

Herausgeber:

ISBW gGmbH
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 18, 17192 Waren (Müritz)

Ansprechpartnerinnen:

Sandra Dannehl
E-Mail: sandra.dannehl@isbw.de
Tel: 0151 52586006, 03991 180037

Andrea Apmann
E-Mail: andrea.apmann@isbw.de
Tel: 0151 27267837, 03981 4898870

Projektleitung:

Mandy Rudolphi
E-Mail: mandy.rudolphi@isbw.de
Tel: 0176 56371950, 03981 4898870
Webadresse: www.isbw.de

Das Projekt „ON & OFF für 60+“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Bildnachweis: Titel © alvarez/iStock, Rücktitel © alvarez/iStock, Innenseiten (v.l.n.r.): © South_agency/iStock, skynesher7iStock



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

ON & OFF für 60+

Angebote in Waren (Müritz)
für alle ab 60 Jahren

**GEM
EINSAM**
Allianz gegen Einsamkeit

**STÄRKUNG
DER TEILHABE ÄLTERER
MENSCHEN**



„Es schadet niemals, sich für alle Lebensabschnitte ein Stück Jugend zu bewahren und es ist immer besser, im Alter jugendfrisch zu sein, als greisenhaft in jungen Tagen.“

(Wilhelm Heinrich Riehl)

Unsere Angebote an Sie:

Mit unserem Projekt bieten wir Ihnen Beratungen, Kurse und Workshops rund um die Themenwelten:

- ✓ **Digitales:** Erweitern Sie mit uns Ihre digitale Selbständigkeit. Wie können Sie beispielsweise sicher online einkaufen, Fotobücher erstellen, Medikamente bestellen oder Bankgeschäfte erledigen? Welche Möglichkeiten gibt es, um soziale Kontakte zu pflegen oder zu erweitern?
- ✓ **Inanspruchnahme von Sozialleistungen:** Welche möglichen Sozialleistungen können Sie beantragen? Wo erhalten Sie finanzielle Unterstützung?
- ✓ **Aktives Leben und Produktivität außerhalb der Arbeit:** Wie möchten Sie Ihren Alltag in der nachberuflichen Phase gestalten? Welchen Aktivitäten möchten Sie sich widmen?

- ✓ **Bewegung & Ernährung für alle ab 60 Jahren:** Sie wünschen sich bewusste, stärkende Übungen für Ihr körperliches Wohlbefinden und Ernährungstipps? Wir bieten Kurse für Teilnehmer*innen ab 60 an.

Für einen Anfang ist es nie zu spät!
Kontaktieren Sie uns gern, um zu erfahren, wann ein Einstieg möglich ist.

Unsere Angebote sind kostenfrei und richten sich an alle Interessierten unseres Landkreises ab 60 Jahren.



Was wollen wir erreichen?

- ✓ Langfristige Förderung selbstbestimmter Teilhabe und Schaffung eines teilhabeorientierten und unterstützenden Angebots vor Ort
- ✓ Verbesserung der individuellen Einkommens- und Lebenssituation der Menschen ab 60 in der aktiven Berufstätigkeit und/oder nachberuflichen Phase
- ✓ Unterstützung und Erweiterung der kommunalen Angebote und Strukturen zu einem starken Netzwerk für die Anliegen älterer Menschen

„Wer weiß, wie er sein Leben gestalten muss, um glücklich zu sein, muss nur noch den Mut finden, es auch zu leben.“

(John Irving)



Das BMFSFJ unterstützt ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit und gleichberechtigten Mitwirkung an der Gesellschaft, indem der Zusammenhalt gestärkt wird. Mit diesem ESF Plus-Programm soll ungewollter Einsamkeit und Isolation entgegenwirkt und die finanzielle Absicherung im Alter verbessert werden. Das Programm ist Teil der Strategie gegen Einsamkeit.

Was interessiert Sie?
Was möchten Sie mit unserer Unterstützung entstehen lassen?
Kommen Sie auf uns zu, wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen!