

Auf einen Blick: Die Gute Stunde

Die Gute Stunde: Kultur für Zuhause – online, kostenfrei und interaktiv

Für viele ältere Menschen ist es eine Herausforderung, am gesellschaftlichen Leben und kulturellen Angeboten aktiv teilzunehmen, sei es aufgrund körperlicher Einschränkungen oder weil sie weit weg von Kultureinrichtungen wohnen. Genau hier setzt das Projekt *Die Gute Stunde* an, das speziell für Menschen ab 65 Jahren entwickelt wurde, die sich trotz solcher Hindernisse ein kulturell bereicherndes und soziales Miteinander wünschen. *Die Gute Stunde* bietet kostenfreie, interaktive Online-Live-Kulturveranstaltungen an, die bequem von zu Hause aus verfolgt werden können. Über das Internet eröffnet sich so eine neue, vielfältige Welt der Unterhaltung, Bildung und Kreativität, die zugleich soziale Begegnungen ermöglicht.

Für alle etwas dabei

Das Angebot richtet sich explizit an Menschen, die eine Möglichkeit suchen, weiterhin aktiv am kulturellen Leben teilzuhaben. *Die Gute Stunde* wird nicht nur passiv konsumiert, sondern ermöglicht durch die interaktiven Formate echtes Mitmachen und Gestalten. So wird nicht nur Unterhaltung geboten, sondern auch der Austausch mit anderen gefördert, was im besten Fall Isolation vorbeugen kann.

Die vier unterschiedlichen Formate der *Guten Stunde*:

- **Das Kulturcafé** ist Abwechslung im Alltag: Mit Kaffee, Kuchen und Kultur Freude in der Gruppe entstehen lassen. Ob ein gemeinsames Konzerterlebnis, eine Märchenlesung oder Filmvorführung, hier ist für alle etwas dabei. Geeignet auch für kleinere Gruppen.
- **Der Salon** lädt zu spannenden Gesprächen mit Kulturschaffenden aus verschiedenen Bereichen wie Bildender Kunst, Literatur oder Musik ein. Ob Lesung, Museumsbesuch oder Künstlergespräch: Hier können Teilnehmende nicht nur zuhören, sondern sich aktiv in die Diskussion einbringen, Fragen stellen und ihre Gedanken teilen.
- **Die Werkstatt** richtet sich an kreative Köpfe: Hier stehen verschiedene Workshops (Schreibwerkstatt, Kunstwerkstatt etc.) auf dem Programm, in denen die Teilnehmenden selbst kreativ werden und ihre Fähigkeiten erweitern können.
- **Der Raum** bietet ein buntes und aktivierendes Kulturprogramm für Menschen, die von Demenz betroffen sind und ihre Angehörigen oder Begleitpersonen.

Kostenfrei und technisch leicht zugänglich

Die Veranstaltungen der *Guten Stunde* sind für **Einzelpersonen kostenfrei und finden meist nachmittags für etwa eine Stunde statt über die Videokonferenz-Software Zoom. Die Veranstaltungen sind so gestaltet, dass keine speziellen technischen Kenntnisse erforderlich sind, um teilzunehmen.** Alles was benötigt wird, ist ein Tablet oder Computer und einen Internetzugang. Sobald sich Interessierte für den Newsletter von *Die Gute Stunde* auf der Website www.diegutestunde.org angemeldet haben, erhalten sie die Informationen und Links zu den aktuellen Veranstaltungen. Alternativ können sie sich auch auf der Website registrieren und gelangen von dort direkt in die Veranstaltungen. **Für alle, die Unterstützung benötigen, bietet das Team von Die Gute Stunde technische Hilfestellung an.** So können mögliche Berührungspunkte mit der digitalen Welt überwunden und die Freude am kulturellen Austausch entdeckt werden. Ferner können auch ausgewiesene Mitarbeiter von Wohnungsgenossenschaften (Technikbotschafter, Soziale Kümmerer, uvm.) unterstützend tätig werden.

Kulturelle Vielfalt und soziale Verbundenheit

Mit ihrem kostenfreien und leicht zugänglichen Angebot ermöglicht *Die Gute Stunde* Menschen im Alter eine aktive und bereichernde Teilnahme am kulturellen Leben – von überall. Egal, ob man eine spannende Lesung hören, sich kreativ entfalten oder ein Live-Konzert genießen möchte: Hier wird Kultur lebendig und für alle erlebbar gemacht, auch im eigenen Wohnzimmer. Es ist eine Einladung an alle, sich wieder stärker zu vernetzen, sich inspirieren zu lassen und Teil einer aktiven Gemeinschaft zu sein, die kulturelle Vielfalt und soziale Verbundenheit in den Mittelpunkt stellt. Seit 2021 hat *Die Gute Stunde* mit mehr als 100 Online-Kulturveranstaltungen bereits knapp 3000 Gäste erreicht.

Weitere Informationen

Sie interessieren sich als Genossenschaft für *Die Gute Stunde*? Dann erhalten Sie auf der Website www.diegutestunde.org detaillierte Informationen zu den einzelnen Formaten, zu aktuellen Veranstaltungsterminen sowie zu den technischen Voraussetzungen. Zudem besteht die Möglichkeit, sich kostenlos Flyer mit allen relevanten Informationen zusenden zu lassen oder auch konkrete weiterführende Kooperationen mit der Guten Stunde anzugehen.

Kontaktieren Sie gern zu Möglichkeiten hierzu **Frau Brylok** oder

Dorothea Lemme

Mit-Gründerin und Projektleitung

Die Gute Stunde

www.diegutestunde.org

d.lemme@humaq.org | +49 151 591 656 53

Abeggstraße 19 | 65193 Wiesbaden