Zwischen Arbeit und Ruhestand: Gemeinsam aktiv nach Lust und Laune

ZWAR-Netzwerke sind Gruppen, in denen sich Menschen in ihrem Stadtteil treffen, um gemeinsam ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten. Jeder ab etwa 55 Jahren ist hier herzlich willkommen. ZWAR-Netzwerke **organisieren sich selbst**, sind **keine Vereine** und erheben **keine Beiträge**, sie sind **überparteilich** und **konfessionell ungebunden**.
ZWAR steht für **ZW**ischen **A**rbeit und **R**uhestand.

Neben dem gemeinschaftlichen Freizeitspaß nutzen die Teilnehmenden das Netzwerk aber auch für tiefgreifende Gespräche und gegenseitige Unterstützung bei persönlichen und praktischen Problemen.

Auch das bürgerschaftliche Engagement kommt in den ZWAR-Netzwerken nicht zu kurz. Viele ZWAR-Besucher*innen verbessern aus eigenem Antrieb die Lebensqualität in ihrem Wohnumfeld, wie zum Beispiel durch Nachbarschaftshilfe, Vorlesen in der Schule, Unterstützung von Menschen mit Behinderungen, Organisation von Stadtteilfesten oder Mitarbeit in der Seniorenvertretung. Wir bilden ein lokales Netzwerk, um damit Teilhabe, Mitgestaltung und bürgerschaftliches Engagement zu ermöglichen.

Die etwas andere Gruppe für Menschen ab 55

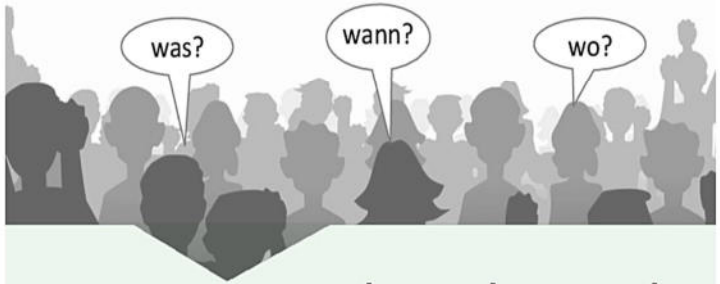
Sie möchten gerne Kontakte zu anderen Menschen mit ähnlichen Interessen knüpfen und Ihre Freizeit nicht mehr alleine gestalten?

Vielleicht ist ja unsere ZWAR-Gruppe Essen-Bergerhausen der richtige Anlaufpunkt für Sie! Wir nehmen gerne neue Menschen herzlich in unserer Gruppe auf, die sich für uns und die gemeinsame Freizeitgestaltung interessieren.

Wir haben uns erstmals im **März 2019** zusammengefunden. Bisher wurden bereits zahlreiche Ideen für gemeinsame Aktivitäten in unserer ZWAR-Gruppe entwickelt und mit Begeisterung umgesetzt. In den Basistreffen werden die geplanten Veranstaltungen konkretisiert und die Termine abgesprochen. So wird der zugehörige Kalender mit Leben gefüllt.

Es haben sich schon einige Interessengruppen gebildet. Umseitig finden Sie viele Beispiele unserer Aktivitäten. Gerne nehmen wir aber noch weitere Vorschläge auf. Wir sind stets offen für neue Ideen.

Alle Termine für die geplanten Veranstaltungen werden in unserem gemeinsamen digitalen Kalender veröffentlicht und sind für alle Interessierten auf unserer Internetseite online einsehbar.



www.zwar-essen-bergerhausen.de

ZWAR

ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

ESSEN-BERGERHAUSEN

Lassen Sie uns unsere Freizeit aktiv zusammen gestalten!

Wir freuen uns auf Sie und laden Sie herzlich zu uns ein!

Kommen Sie zu unseren **Basistreffen** am **1. und 3. Montag im Monat** um **18:00 Uhr** ins **AWO-Haus**, Am Krausen Bäumchen 61, 45136 Essen-Bergerhausen.

Freizeit GEMEINSAM gestalten!

In der ZWAR-Gruppe Essen-Bergerhausen haben sich schon einige Interessengruppen gebildet. Gerne nehmen wir aber auch noch neue Vorschläge auf.

KULTUR

Gemeinsame Besuche von Kino, Museum, Theater, Ausstellungen u.v.m.

GARTEN

Wir machen Ausflüge zu Gärten oder Parks und diskutieren über Gartenfragen.

WANDERN

Wandern heißt, dass wir zügig unterwegs sind. Feste Schuhe und ein Getränk im Gepäck sind sinnvoll.

WALKEN

Wir walken verschiedene Strecken bei jedem Wetter und lassen Schönes am Wegesrand nicht unbeachtet.

DISKUSSION

Wir diskutieren in einem Gesprächskreis zu selbst gewählten Themen.

SPIELEN

Spielen nach Lust und Laune, Skat, Gesellschaftsspiele aller Art, Boule, Bowling, Minigolf, Tischtennis u.v.m.

RADFAHREN

Jeder Interessierte kann Touren und Ziele vorschlagen. Die Termine werden gemeinsam geplant.

HEIMAT ESSEN

Wir erkunden einzelne Stadtteile bei gemeinsamen Spaziergängen.

SPRACHEN

Zurzeit ist Spanisch im Angebot. Spielerisches Lernen steht dabei im Vordergrund.

CAFÉ

Treffen in verschiedenen Cafés zu einem gemütlichen Beisammensein.

STAMMTISCH

Monatliches Treffen für alle, die Lust zu einem Austausch in geselliger Runde haben.

SPAZIEREN

Einfach mal ohne Anstrengung gemeinsam spazieren gehen.

GEMEINSAM aktiv nach Lust und Laune!

Viele Angebote warten auf Sie. Machen Sie mit!

Gefördert durch den Seniorenförderplan der Stadt Essen