

## Freizeitspaß, tiefgreifende Gespräche, Engagement

In ZWAR-Netzwerken ist alles möglich, was von den Teilnehmenden gewollt und selbst organisiert wird, wie zum Beispiel einfaches Beisammensein in der Doppelkopf- oder Kochgruppe, Besuche von Kulturveranstaltungen wie Theater oder Kino, sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Wandern oder Kegeln, Gruppenreisen oder Radtouren.



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 Stadtteilsten 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

ZWAR-Netzwerke sind Gruppen, in denen sich interessierte Menschen in ihrem Stadtteil treffen, um gemeinsam ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten. Jeder Mensch 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 **ZWischen Arbeit und Ruhestand**.

Wir haben uns im März 2019 zusammengefunden. Zahlreiche Ideen für gemeinsame Aktivitäten wurden von einer großen Zahl begeisterter Besucher\*innen genannt und einige davon spontan verabredet. In den Basistreffen werden die Termine einzelner Gruppen und Veranstaltungen konkretisiert und der zugehörige Kalender mit Leben gefüllt.

So gibt es derzeit bereits viele Interessengruppen und gemeinsame Aktivitäten, die regelmäßig stattfinden oder auch einmalige Aktivitäten. Umseitig finden Sie viele Beispiele unserer Aktivitäten. Neue Ideen und Gedanken werden in den Basistreffen angesprochen, aus denen sich neue Initiativen finden. Alle Termine werden in unserem gemeinsamen Kalender veröffentlicht und sind für alle Interessierten einsehbar.



[www.zwar-essen-bergerhausen.de](http://www.zwar-essen-bergerhausen.de)

# ZWAR

ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

## ESSEN-BERGERHAUSEN



Machen Sie mit und 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 bis 20:00 Uhr** ins **AWO-Haus**, **Weserstr. 82, 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.

Großer Beliebtheit erfreuen sich die Stammtische oder andere größere Veranstaltungen, wie beispielsweise unser Sommerfest.

Wir sind oft in sehr unterschiedlichen Gruppen oder Gruppenstärken zusammen unterwegs oder auch nur mal zu zweit oder zu dritt.

## KULTUR

Gemeinsame Besuche von Kino, Museum, Theater, Ballett, 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 aktuellen Themen.

## SPIELEN

Gesellschaftsspiele, die jeder nach Lust und Laune mitbringt.

## RADFAHREN

Termine für Radtouren werden bei den Basistreffen geplant. Teilnehmer können Tourenvorschläge machen.

## HEIMAT ESSEN

Themen zur Stadt Essen z.B. Besichtigungen. Treffen alle 3 Wochen, um die Aktivitäten zu planen.

## SKAT

Wir treffen uns unregelmäßig zu einer kleinen gemütlichen Skat-Runde, manchmal mit einem kleinen Imbiss.

## CAFÉ

Treffen in verschiedenen Cafés mit zusätzlichem Programm.

## STAMMTISCH

Monatliches Treffen für alle, die Lust dazu haben.

## SPAZIEREN

Einfach mal ohne Anstrengung spazieren gehen.

