

*Fit durch  
den Winter*



**SENIORENMESSE 2012**

**FORUM NIEDERBERG VELBERT**

**27. OKTOBER 2012**

# ZWAR LANGENBERG

## ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

### WAS IST ZWAR?

Das ZWAR Netzwerk NRW gibt es seit über 30 Jahren. Heute besteht es aus über 150 sozialen Netzwerken älterer Menschen mit über 1500 Interessens- und Projektgruppen.

Betrachtet man lediglich die Abkürzung, so meint diese: **Z**wischen **A**rbeit und **R**uhestand. Schaut man genauer hin, so haben sich in den einzelnen Netzwerken ältere Menschen gefunden, die gemeinsam älter werden wollen. Selbstorganisiert und in Eigenverantwortung. Mit dem Bedürfnis nach Neuorientierung und der Suche nach neuen sozialen Kontakten.

### ZWAR NETZWERK LANGENBERG

Im Januar 2011 gründete sich die Langenberger ZWAR-Gruppe. Seither treffen sich die Interessierten monatlich zu einem Basistreffen. Hier wurden bisher viele Interessensgruppen gebildet, an denen alle Teilnehmer über die Basistreffen hinaus teilnehmen können. Es werden Vorträge geplant und umgesetzt. Alle Belange rund um das ZWAR Netzwerk Langenberg werden hier besprochen.

*Neue Ideen und Teilnehmer sind stets willkommen.*

### UNSERE GRUPPEN

- Männer kochen
- Flexi
- Wandern
- Fotografie
- Spiele
- Boulen
- English-Conversation
- Nordic-Walking
- Inter&Kulturelles

*Basistreffen jeden 1. Donnerstag im Monat in der kath. Begegnungsstätte St. Michael, Langenberg, Froweinplatz 4 (18 Uhr). Neue Teilnehmer und Ideen sind stets willkommen.*

### WWW.ZWAR-LANGENBERG.DE

ZWAR Langenberg hat einen Internetauftritt. Es werden hier u.a. die aktuellen Termine der Interessensgruppen sowie Neuigkeiten und Berichte einzelner Ausflüge und anderer Aktivitäten veröffentlicht.

### VERNETZUNG MIT VELBERTER ZWAR GRUPPEN

In Velbert und Heiligenhaus gibt es weitere ZWAR Netzwerke. Zweimal jährlich finden gemeinsame Deligiertentreffen statt. Einladungen zu Vorträgen oder Events werden bereits jetzt schon ausgetauscht. Die Zusammenarbeit soll weiter intensiviert werden.

## VORTRÄGE DER LANGENBERGER ZWAR-GRUPPE

Im Rahmen der Basistreffen finden in unregelmässigen Abständen kostenlose Vorträge statt. Die Themen hierzu werden in den Basisgruppen gesammelt und Referenten entsprechend beauftragt.

Folgende Vorträge wurden bereits gehalten:

- Erben
- Die Langenberger
- Pflegeversicherung
- Tafel
- Demenz

Geplante Vorträge:

- Hörakustiker
- Ernährung im Alter
- Energiesparen
- ...
- Langenberg



ZWAR



**Elke:**

„Ich bin bei ZWAR aktiv, weil ich einfach mehr als nur Rentnerin sein wollte.“



Ich wollte neue Leute kennenlernen, mit denen man viel unternehmen kann z.B. Museen, Kino, Wandern, aber auch da sein, wenn es anderen schlecht geht, oder mal Hilfe brauchen in der Wohnung oder im Garten, einfach für einander da sein“

**Uwe:**

„Ich bin bei ZWAR aktiv, weil ich Kontakt zu anderen Menschen mit gleichen Interessen suche, bzw. offen bin für Neues, das durch dieses Netzwerk auch über Langenberg hinaus gegeben ist...“



Besuchen Sie uns unter:  
[www.zwar-langenberg.de](http://www.zwar-langenberg.de)

Kontakt unter:  
[zwarla@zwar-langenberg.de](mailto:zwarla@zwar-langenberg.de)