

# MENSCH, HERZLICH WILLKOMMEN!

- Die ZWAR-Gruppe WIE-SO (**Wiescheid-Solingen**) Gruppe trifft sich im Pfarrsaal St. Maria Rosenkranzkönigin, Kirchstraße 39, 40764 Langenfeld (Wiescheid) alle vierzehn Tage montags um 19 Uhr. [www.zwar-wie-so.de](http://www.zwar-wie-so.de)
- Die ZWAR-Gruppe (**Hasseldelle/Kohlfurth – Kannenhof/Altenbau**) trifft sich im Verein „Wir in der Hasseldelle“, Rolandstraße 3-5, 42651 Solingen alle vierzehn Tage mittwochs um 19:00 Uhr. [www.zwar-solingen-ha-mi-ka.de](http://www.zwar-solingen-ha-mi-ka.de)

#### Ansprechpartnerin der Zwar Gruppe ha-mi-ka:

Frau Marina Lehnen, Quartiersmanagerin  
„Wir in der Hasseldelle e.V.“

Fon: 0212 68949537

E-Mail: marina.lehnen@hasseldelle.de

- Die ZWAR-Gruppe (**Ohligs/Merscheid**) trifft sich im Pfarrheim St. Sebastian, Hackhauser Str. 16, 42697 Solingen alle vierzehn Tage mittwochs um 18:00 Uhr

#### Ansprechpartnerin der ZWAR-Gruppe Ohligs

Frau Sabina Vermeegen  
Kath. Pfarrgemeinde St. Sebastian Solingen

Engagementförderung

Fon: 01575 618 9396

E-Mail: sabina.vermeegen@sebastian-solingen.de

- Die ZWAR-Gruppe (**Wald**) trifft sich in der Fuhrgemeinschaft e.V., Fuhrstraße 1, 42719 Solingen alle vierzehn Tage montags um 18:00 Uhr

#### Ansprechpartnerin der ZWAR-Gruppe Wald

Frau Tanja Isphording  
Geschäftsführerin/Quartiersmanagerin  
Fuhrgemeinschaft e.V.

Fon: 0163 471 3356

E-Mail: fuhrgemeinschaft@gmx.de

SO!LINGEN  
SO! SIND WIR



# MENSCH, AKTIV ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND!

Mach' mit bei ZWAR, dem sozialen  
Netzwerk für alle ab 55:

! gemeinsam aktiv nach Lust und Laune

! basisdemokratisch und selbstorganisiert

! überparteilich und konfessionell ungebunden



**ZWAR**  
Zentrale für  
soziale Arbeit

Herausgegeben von:

**Klingenstadt Solingen**  
Der Oberbürgermeister

**Soziales**

Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen

Druck Klingenstadt Solingen, Druckerei

Bildnachweis © DoraZett / mmphoto / Monkey Business - Fotolia.com

© goodluz / pikselstock - stock.adobe.com

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

## RUHESTAND. UND DANN?

Wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt, ist oftmals ein tiefer Einschnitt im Leben eines Menschen. Der bis dahin durch den Beruf strukturierte Tagesablauf fällt weg – und auf einmal hat man ganz viel Zeit. Zeit, die man selbst sinnvoll nutzen und mit Leben füllen kann. Aber wie stimmt man sich auf das Leben nach dem Beruf ein? Wann stellt man die Weichen? Und mit wem gestaltet man seine Zeit?



## ZWAR. DIE ETWAS ANDERE GRUPPE.

In NRW gibt es das Netzwerk für alle ab 55 in rund 70 Kommunen. Das sind Gruppen, in denen sich interessierte Menschen in ihrem Ort treffen und ihre Freizeit sinnvoll gestalten. **ZWAR-Netzwerke sind keine Vereine, noch werden Mitgliedsbeiträge erhoben. Jeder bestimmt für sich selbst und gemeinsam mit anderen, je nach Lust und Laune, was man tun möchte. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer kann sich selbst einbringen, Vorschläge machen und an der Organisation beteiligen.**

## FÜR GEMEINSAME AKTIVITÄTEN UND SOZIALE KONTAKTE

Das Spektrum der gemeinschaftlichen Aktivitäten ist groß: vom gemeinsamen Beisammensein zu Spaß und Spiel über Besuche von Kulturveranstaltungen bis hin zu Sport, Radtouren oder auch Reisen. Und auch das bürgerschaftliche Engagement kommt nicht zu kurz.



## ANSPRECHPARTNERIN DER KLINGENSTADT SOLINGEN:

Alexandra Simon  
Seniorenkoordinatorin  
Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen  
E-Mail: a.simon@solingen.de