

SAMTGEMEINDE

# Isenbüttel



Zwischen Arbeit und Ruhestand



**ZWAR**  
ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

# RUHESTAND. UND DANN?

Wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt

Der Eintritt in den Ruhestand und der Zeitpunkt, an dem die Kinder das Haus verlassen, sind oftmals tiefe Einschnitte im Leben eines Menschen. Der bis dahin durch Beruf und Familie gut durchstrukturierte Tagesablauf fällt weg, und auf einmal hat man ganz viel Zeit. Zeit, die man selbst sinnvoll nutzen und mit Leben füllen kann.

Noch einmal etwas Anderes machen, Neues kennenlernen und Menschen begegnen, die man zuvor nicht kannte.

Für viele ist dieser Übergang eine Herausforderung und eine Chance zugleich. Aber wie stimmt man sich auf das Leben nach dem Beruf ein? Wann stellt man die Weichen? Und mit wem gestaltet man seine freie Zeit?

Wir möchten Ihnen mit unserer Broschüre das ZWAR-Netzwerk Isenbüttel vorstellen, Hintergründe und Informationen dazu geben und Ihnen zeigen, wie man sich zur Ruhe setzen kann, ohne sitzen zu bleiben.



# ZWAR - DIE ETWAS ANDERE GRUPPE

## Ein Netzwerk für Menschen zwischen Arbeit und Ruhestand

Das ZWAR – Netzwerk ist eine Gruppe, in der sich interessierte Menschen treffen und gemeinsam ihre Freizeit sinnvoll gestalten können. Jeder Mensch, der sich im Übergang zum Ruhestand befindet, ist hier herzlich willkommen. Das ZWAR – Netzwerk ist kein Verein, es ist überparteilich und konfessionell ungebunden.

Das Besondere an der ZWAR – Gruppe ist, dass sie basisdemokratisch und selbstorganisiert ist. Das heißt, es gibt keine vorgegebene Struktur oder Hierarchie – auch einen Animateur oder eine Satzung sucht man hier vergeblich, von Mitgliedsbeiträgen ganz zu schweigen. Jeder bestimmt für sich selbst und gemeinsam mit anderen, je nach Lust und Laune, was man wann tun möchte.

Das gemeinsame Handeln und Tun fördert die Beziehung der einzelnen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer

und stärkt die Gemeinschaft. Für Viele ist die Gruppe ein Stück Heimat und Familie.

Die, die sich für die ZWAR – Idee begeistern lassen, treffen sich regelmäßig zum Basisgruppentreffen. Hier werden Aktivitäten und Projekte geplant und abgesprochen. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer kann sich selbst einbringen, Vorschläge machen und an der Organisation beteiligen.



# MITTEN IM LEBEN

## In ZWAR - Gruppen ist immer was los

In der ZWAR-Gruppe gibt es kein vorgefertigtes Programm das man lediglich konsumieren muss. Alle Aktivitäten und Projekte werden mit anderen aus der Gruppe in Eigenregie vorbereitet und durchgeführt.

Dabei ist alles möglich, was von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gewollt wird. Es geht vom einfachen Beisammensein in der Doppelkopf- oder Kochgruppe über Besuche von Kulturveranstaltungen, wie Theater oder Kino,

bis hin zu sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking oder Kegeln. Viele Gruppen verreisen auch gern, machen Radtouren oder gehen wandern.

Neben dem gemeinschaftlichen Freizeitspaß nutzen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gruppe aber auch für persönliche Gespräche und unterstützen sich gegenseitig bei persönlichen und praktischen Problemen.

## Die Kategorien



Sport & Spiel



Sprachen & Bildung



Kreatives & Kulinarisches



Ein Kessel Bunt



Unter [www.zwar.isenbüttel.net](http://www.zwar.isenbüttel.net) finden Sie eine Vorstellung aller aktiven Gruppen sowie alle aktuellen Termine.



# ALLER ANFANG IST SCHWER...

Da eine ZWAR-Gruppe ein Zusammenschluss von verschiedenen Menschen mit unterschiedlichen Biografien ist, gestaltet sich der Start mitunter nicht immer einfach. Auch Selbstorganisation will gelernt sein.

Im ersten Jahr wurde die Basisgruppe durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Samtgemeinde begleitet, um sie beim Aufbau zu unterstützen. Zudem wurde ein Seminar organisiert, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer etwas für sich und für ihre Gemeinschaft lernen können.

## ZWAR-Gruppe Samtgemeinde Isenbüttel

Interessierte treffen sich regelmäßig, vierzehntägig um **18.30 Uhr im Schulforum Isenbüttel** um die gesammelten Ideen weiter zu entwickeln, neue zu spinnen und vor allen Dingen: Um sich konkret und fest in unterschiedlichen Interessengruppen, zu Veranstaltungen und Angeboten zu verabreden.

### Ansprechpartner

Samtgemeinde Isenbüttel

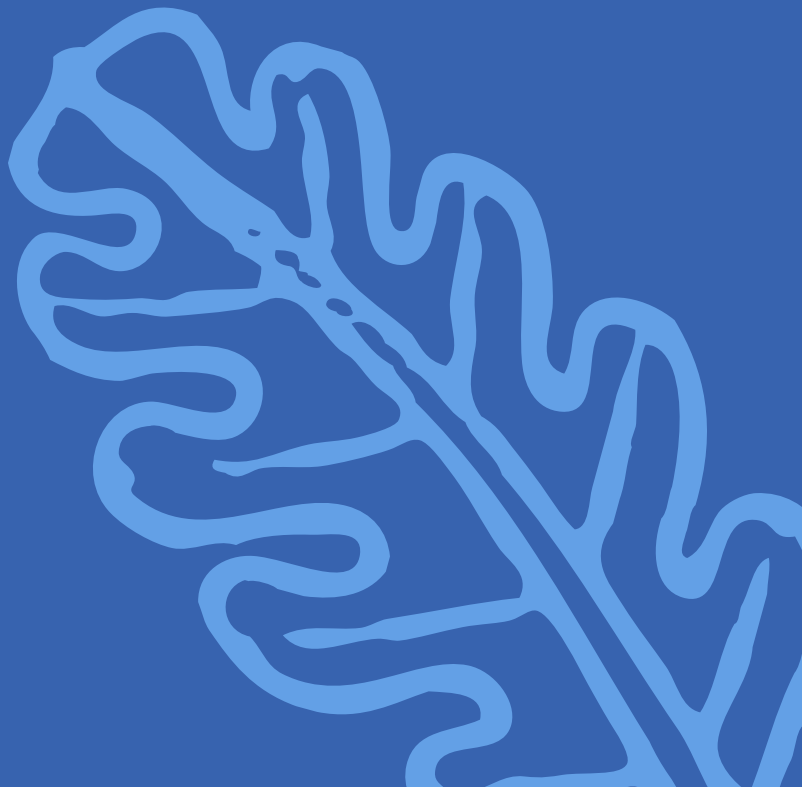
Thorsten Müller

Gutsstraße 11 · 38550 Isenbüttel

☎ 05374 - 88 28

Mobil 0160 - 723 65 71

E-Mail: [thorsten.mueller@isenbuettel.de](mailto:thorsten.mueller@isenbuettel.de)



# ZWAR

ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND



Samtgemeinde Isenbüttel · Gutsstraße 11 · 38550 Isenbüttel  
Tel.: 05374 - 88-0 · Fax: 05374 - 88-80 · E-Mail: [info@isenbuettel.de](mailto:info@isenbuettel.de)