

Ruhrgebiet



Sauerland

Veranstaltungsübersicht Juli-Dezember 2022

**Aktives, geselliges und informatives
Programm für Interessierte**



Vorwort	03
----------------------	----

Was ist Parea?	04
-----------------------------	----

Inhalt

Ein starkes Team für Sie!

Ruhrgebiet trifft Sauerland	06
-----------------------------------	----

Programm

Veranstaltungsinhalte	08
-----------------------------	----

Vorträge	14
----------------	----

Veranstaltungen	17
-----------------------	----

Regelmäßige Termine und Sonderveranstaltungen

Essen:

Paulinum »In der Weststadt«	26
-----------------------------------	----

Paulinum »In Haarzopf«	29
------------------------------	----

Paulinum »An der Wickenburg«	32
------------------------------------	----

Duisburg:

Salenium	35
----------------	----

Oberhausen:

Paulinum »Im Knappenviertel«	38
------------------------------------	----

Paulinum »Friedrich-Karl-Straße«	41
--	----

Mülheim:

Paulinum »An der Körnerstraße«	43
--------------------------------------	----

Dorsten:

Paulinum »Blauer See«	45
-----------------------------	----

Lüdenscheid:

Paulinum »Im Sternhaus«	50
-------------------------------	----

Notizen	53
----------------------	----

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch in diesem Jahr informieren wir nicht nur online über unsere Veranstaltungsangebote, sondern ebenso in gedruckter Form. Gerade halten Sie unser neues Parea-Programmheft mit vielen neuen Angeboten für die zweite Jahreshälfte in den Händen. Beim Durchblättern werden Sie bestimmt die eine oder andere interessante Veranstaltung für sich entdecken.

Vielleicht stoßen Sie bei der Lektüre auch auf ein Veranstaltungsangebot, dass Sie gleich an eine Freundin oder einen Bekannten denken lässt. Nach dem Motto: »Das ist doch genau das Richtige für ...!« Dann sollten Sie nicht zögern, ihr oder ihm das Programmheft zu zeigen. Ohnehin lohnt es sich für Ihre Freunde und Bekannten, einen Blick in das Heft zu werfen. Denn zu vielen Veranstaltungen sind Gäste ebenso herzlich eingeladen. Zu welchen Konditionen sie teilnehmen können, darüber geben die Parea-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter vor Ort gerne Auskunft.

Zum Schluss noch ein wichtiger Hinweis: Im 2. Halbjahr treffen sich an vielen Parea-Standorten Bewohner/innen, um sich für den Nikolausmarkt in Duisburg und für die Lichtermärkte in Hamburg und Frankfurt zu engagieren. Wenn Sie gerne kreativ tätig sind, gerne basteln, malen, stricken oder nähen, dann freuen wir uns auf Ihre Unterstützung.

Ihr



Thorsten Seelig
Geschäftsführer PAREA gGmbH

DAS WORT »PAREA« KOMMT AUS DEM ALTGRIECHISCHEN UND BEDEUTET »MITEINANDER«.

Das Wort »Parea« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet »Miteinander«. Für uns hat dieser Name besondere Bedeutung, denn nur miteinander und gemeinsam lassen sich Verbesserungen der Lebenssituation in Groß- und Hochhaus-siedlungen erzielen. Wirkliche Veränderungen bedürfen eines Zusammenspiels von Bewohnern, Nachbarn und Wohnungswirtschaft.

Parea ist ein erst- und einmaliges Projekt der Wohnungswirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland, das von dem mittelständischen und überregional tätigen Wohnungsunternehmen Sahle Wohnen ins Leben gerufen wurde. Wir sind auch für andere Wohnungsunternehmen und Kommunen tätig. Als gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienstleistungen ist es unser Ziel, soziales Engagement in den Mieterschaften von Groß- und Hochhaus-siedlungen zu fördern und die Wohn- und Lebenssituation hier und in den angrenzenden Stadtteilen zu verbessern. Durch die enge Zusammenarbeit mit der Wohnungswirtschaft werden bedarfsgerechte Angebote erstellt und dann gemeinsam mit dem Wohnungswirtschaftler begleitet. Mit unseren Tätigkeiten gehen wir neue Wege in der Ansprache und Betreuung von Mieterinnen und Mietern.

Hilfe zur Selbsthilfe ist dabei zugleich Motto und Arbeitsprinzip.

Parea ist auch ein Beispiel dafür, dass man soziale Verantwortung mit den Interessen der Wohnungswirtschaft verbinden kann. Unsere Dienstleistungen und unser Know-how bieten wir allen Wohnungsunternehmen an, die sich um zukunftsorientierte wohnbegleitende Dienstleistungen und um eine Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern bemühen.

Parea ist als gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung organisiert. Sie finanziert sich aus Mitteln der Wohnungswirtschaft, Spenden und öffentlichen Förder- sowie Projektmitteln.

Parea ist:

- **korporatives Mitglied der Arbeiterwohlfahrt Bezirk Westliches Westfalen**
- **anerkannter Träger der Jugendhilfe**
- **in Kooperation mit dem Internationalen Bund für Sozialarbeit (IB), Bildungsträgern, Wohlfahrtsverbänden, Jugend- und Sozialämtern, Schulen tätig**

Als Dienstleistungsgesellschaft für die Wohnungswirtschaft fördern wir soziales Engagement bei Bewohnerinnen und Bewohnern in Groß- und Hochhaussiedlungen im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Arbeit von Parea zielt ab auf eine umfassende Verbesserung der Wohnsituation, zum Beispiel durch die Förderung aktiver Nachbarschaften, den Aufbau wohnortnaher Kultur- und Bildungsangebote und gemeinsamer Freizeitaktivitäten. Mit ihren Tätigkeiten weckt Parea die Mitverantwortung der Bewohner/innen für attraktive und lebenswerte Wohnbereiche.

Weitere Informationen:
www.parea.de



EIN STARKES TEAM FÜR SIE!

Unser engagiertes und qualifiziertes Team ist an folgenden Standorten vertreten:

06 Ruhrgebiet trifft Sauerland



TEAMLEITUNG:

Jennifer Klahölter

Mobil: 0151 16 24 62 74

Mail: jennifer.klahoelter@parea.de



Kerstin Groote

Telefon: 02362 60 40

Mail: kerstin.groote@parea.de

Paulinum »Blauer See«

Juliusstraße 33, 46284 Dorsten



Andrea Sterner

Mobil: 0151 16 24 63 51

Mail: andrea.sterner@parea.de

Paulinum »An der Wickenburg«

Wickenburgstraße 25, 45147 Essen

Paulinum »In Haarzopf«

Auf'm Bögel 13a, 45149 Essen

Paulinum »Im Knappenviertel«

Uhlandstraße 110, 46047 Oberhausen

Im Ruhrgebiet sind wir in 5 Städten, mit 8 Seniorenwohnanlagen, für Sie da.
Im Sauerland betreuen wir eine Seniorenwohnanlage in Lüdenscheid.

07



Susanne Synofzik

Mobil: 0175 723 82 36

Mail: susanne.synofzik@parea.de

Paulinum »In der Weststadt«

Kurt-Jooss-Straße 7, 45127 Essen

Seniorenwohnanlage Oberhausen

Friedrich-Karl-Str. 113, 46045 Oberhausen



Karola Horstmann

Mobil: 0175 723 82 08

Mail: karola.horstmann@parea.de

Paulinum »Im Sternhaus«

Glatzerstraße 55a, 58511 Lüdenscheid



Doris Hämisch

Mobil: 0157 38 96 09 74

Mail: doris.haemisch@parea.de

Paulinum »An der Körnerstraße«

Körnerstraße 7, 45470 Mülheim



08 Veranstaltungsinhalte

Unsere Veranstaltungen sind darauf ausgelegt, Ihnen die Möglichkeit der Kontaktpflege zu bieten, Ihnen für Sie wichtige Informationen zu geben und Sie durch die Gymnastikangebote fit für den Alltag zu halten.

Teilnehmen können alle Bewohner/innen unserer Wohnanlagen, Angehörige und alle Interessierten aus dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft. Neben unseren regelmäßigen Veranstaltungen leisten wir auch beratende Hilfe, sprechen Sie uns an!

Bewegungsangebote

Mit unserem Bewegungsangebot »Fit in den Tag«, möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre körperliche Aktivität zu stärken und so lange wie möglich aufrecht zu erhalten.

Im Laufe der Jahre baut unser Körper zunehmend ab. Was mit einem Zwicken beginnt, endet nicht selten im Schmerz. Unsere Muskeln bilden sich zurück und die Gelenke versteifen. Dies sind natürliche Alterserscheinungen, die aber nicht selten dazu führen, dass wir körperliche Aktivitäten vermeiden. Genau das ist der falsche Weg, denn nur, wenn wir unseren Körper und unsere Muskeln in Bewegung halten, können wir dem Abbauprozess entgegenwirken. Nicht umsonst heißt es »Wer rastet, der rostet«. Bewegung ist somit ein wichtiger Baustein, um auch im Alter fit, gesund und belastbar zu bleiben.

Unsere Bewegungsangebote werden von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern an unterschiedlichen Standorten angeboten. Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte der Übersicht.

Seien Sie mit uns aktiv!



Gemeinsam essen und klönen

Das gemeinsame Essen ist mehr als eine reine Versorgung mit Nährstoffen. Es hat auch immer eine emotionale und soziale Komponente. Essen ist Genuss und eine Kontaktquelle.

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, in Gemeinschaft zu essen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir unsere Mittags- und Frühstücksangebote planen müssen. Aus diesem Grund ist es notwendig, dass Sie sich im Vorfeld anmelden. Die Kontaktdaten der jeweiligen Mitarbeiterin vor Ort, finden Sie in der Übersicht.

Parea-Nachbarschaftstreff

In unserem wöchentlichen Nachbarschaftstreff bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Angebot aus unterschiedlichen Bereichen an. Inhalte können Spielnachmittage, Ausflüge, Bastelaktionen, Gedächtnistraining und vieles mehr sein.

Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen in den Häusern oder unserer Homepage: www.parea.de

Parea-Sprechstunden

Wir haben ein Ohr für Ihre Anliegen, Wünsche und Anregungen. Nutzen Sie unsere Sprechstunde, um sich mit uns auszutauschen, sich Rat zu holen oder einfach nur zu einem kleinen Plausch.

Gerne besuchen wir Sie auch zu einem Gespräch in Ihrer Wohnung, wenn Sie es wünschen. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.



10 Veranstaltungsinhalte

Wir erkunden das Quartier!

Wandertreff in Haarzopf!

Eine Alternative zu der wöchentlichen Sitzgymnastik im Innenraum!

Die neu gegründete Wandergruppe der Seniorenwohnanlage Paulinum »In Haarzopf«, machte sich im März auf zur ersten Wanderung durch das Quartier.

Es ist eine bunt gemischte Gruppe aus Seniorinnen und Senioren mit und ohne Rollator. Vorrangige Ziele sind hier die Bewegung und die Gemeinschaft. Beim gemeinsamen Gehen und Schauen ergeben sich die Gesprächsthemen wie von selbst.

Angeführt von Gerd Hermann, einem ortskundigen Bewohner der Wohnanlage, geht es einmal im Monat im Stadtteil Haarzopf auf Entdeckungsreise. Unsere Mitarbeiterin, Frau Andrea Sterner, begleitet die Gruppe.

Nach dieser guten Resonanz bildeten sich auch im Paulinum »Im Knappenviertel« und im Paulinum »An der Wickenburg« Wandergruppen mit den gleichen Zielen.

**»DER SINN DES REISENS IST ES,
AN EIN ZIEL ZU KOMMEN,
DER SINN DES WANDERNS IST ES,
UNTERWEGS ZU SEIN.«**

Theodor Heuss



Herrenstammtische

In einigen unserer Wohnanlagen wird diese alte Tradition wieder ins Leben gerufen. Vor allem im Ruhrgebiet erfreut sich dieses Angebot steigender Beliebtheit.

Die Herrenstammtische werden von den Teilnehmern eigenverantwortlich organisiert. Die Parea-Mitarbeiter/innen vor Ort unterstützen in der Gründungsphase, in der Bewerbung der Veranstaltung und bei organisatorischen Fragen.

Sollten Sie sich dafür interessieren, mit einigen Nachbarn ein solches Angebot in Ihrer Wohnanlage zu installieren, dann wenden Sie sich jederzeit an Ihre Parea-Mitarbeiterin vor Ort, sie wird Sie gerne dabei unterstützen.

An unsere Damen:

Lassen Sie sich von dem traditionellen Begriff »Herrenstammtisch« nicht in die Irre führen! Selbstverständlich sind auch Sie von uns angesprochen, wenn es um die Unterstützung bei der Initiierung von Interessensgruppen geht.

Sollten Sie also eine Idee haben, scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen.

Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen!

Komme als Gast und gehe als Mitglied der Parea-Gemeinschaft

Durch Gemeinschaft verschwinden Grenzen. Aus diesem Grund ist unser Angebot offen für alle, die Teil einer gelebten Nachbarschaft sein möchten und an unserem Angebot Interesse haben.

Für Interessenten an unserem Angebot in den Seniorenwohnanlagen, gibt es zwei Wege an unseren Veranstaltungen teilzunehmen.

- 1. Sie kommen als Gast zu den Veranstaltungen und zahlen für die jeweilige Veranstaltung eine Teilnahmegebühr und/oder Ihren Verzehr**
- 2. Sie schließen einen Servicevertrag mit uns ab, werden Mitglied unserer Parea-Gemeinschaft und profitieren von folgenden Vorteilen:**

- **kostenlose Beratung**
- **kostenlose Vermittlung von benötigten Dienstleistungen**
- **kostenloses Sportangebot**
- **kostenlose Vorträge zu für Sie relevanten Themen**
- **Vergünstigungen bei Teilnehmergebühren und Verzehrkosten**
- **Teilnahme am wöchentlichen Nachbarschaftstreff**
- **kostengünstige Anmietung unserer Gemeinschaftsräume für private Feiern**

Wenn Sie regelmäßig an unserem Programm teilnehmen möchten, wäre es für Sie durchaus vorteilhaft einen Servicevertrag mit uns abzuschließen.

Sprechen Sie uns an! Gemeinsam sind wir für Sie stark!

Ansprechpartnerin ist die jeweilige Parea-Mitarbeiterin vor Ort oder unsere Teamleitung

Unsere neuen Kooperationen für Ihr Wohlergehen

Parea geht Kooperationen mit unterschiedlichen, lokalen Dienstleistern ein. Kooperationspartner sind unter anderem Pflegedienste und in Essen das DRK.

Ziel dieser Kooperationen ist es, Synergien zu schaffen, um für Sie vor Ort, ein qualifiziertes Angebot vorhalten zu können.

Das hat für Sie den Vorteil, dass Sie zu regelmäßigen festgelegten Servicezeiten, vor Ort in Ihrer Wohnanlage, einen verlässlichen Ansprechpartner haben, auf den Sie sich in allen Sachen rund um die Pflege und die hauswirtschaftlichen Dienstleistungen verlassen können.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich im Rahmen regelmäßiger Veranstaltungen in Ihrem Gemeinschaftsraum, zu für Sie relevanten Themen informieren zu lassen. Natürlich stehen Ihnen auch unsere Parea-Mitarbeiter/innen weiterhin für alle Fragen zur Verfügung. Sie profitieren jedoch von unserer Möglichkeit, Sie auf »kurzem Wege« direkt an das Fachpersonal weiter vermitteln zu können.

Wie häufig im Leben, ist es auch hier so, dass ein Angebot von der Nachfrage lebt. Darum möchten wir Sie motivieren, diese für Sie kostenlose Beratung und Information, bei Bedarf in Anspruch zu nehmen.

Wir freuen uns über die neue Zusammenarbeit und hoffen, dass auch Sie dieses Angebot als Bereicherung empfinden.



14 Vorträge

Wir halten Sie auf dem Laufenden

Mit unseren Vorträgen möchten wir Sie, zu für Sie relevanten Themen, informieren. In diesem Halbjahr haben wir für Sie und Ihre Angehörigen, die Sie gerne zu den Vorträgen begleiten dürfen, wieder interessante Themen in unserer Vortragsreihe.

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Vorträge in allen Anlagen stattfinden. Als Mitglied der Parea haben Sie jedoch die Möglichkeit, an allen Vorträgen kostenlos teilzunehmen. Unabhängig davon, in welcher Anlage Sie wohnen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung bei Ihrer Parea-Mitarbeiterin vor Ort. Diese wird Ihre Anmeldung dann an die entsprechende Kollegin weiterleiten.

Hausnotruf

Ein Hausnotruf gibt Sicherheit und ermöglicht Ihnen, im Falle einer Notsituation, schnell und unkompliziert Hilfe zu bekommen.

Es gibt unterschiedliche Notruf-Modelle, zwischen denen Sie sich je nach Bedarf und persönlicher Situation entscheiden können. Ein Hausnotruf-Dienst bietet Ihnen, in Ihren eigenen vier Wänden, Sicherheit und Service rund um die Uhr.

Welche Notrufsysteme es gibt, was diese kosten und welche Kosten eventuell von der Pflegekasse erstattet werden, darüber informieren Sie das DRK oder der ASB vor Ort in Ihrer Wohnanlage. Hier werden Sie direkt vom Anbieter beraten und können Ihre Fragen vorbringen.

Donnerstag, 18.08.2022, im Paulinum »In der Weststadt«, Beginn: 11:00 Uhr
Anbieter: DRK

Montag, 22.08.2022, im Paulinum »Blauer See«, Beginn 10:00 Uhr
Anbieter: ASB

Erste Hilfe und Sturzprophylaxe

Partner für diese Vorträge ist der Pflegedienst Jacobus. Er ist in der Essener Weststadt ansässig und Kooperationspartner der Parea. Neben den weitreichenden Leistungen eines Pflegedienstes, bietet Jacobus zudem Aufklärung und Einzelberatung in den Essener Parea-Wohnanlagen an.

1. Vortrag »Erste Hilfe«

Montag, 29.08.2022, im Paulinum »In der Weststadt«, Beginn 13:00 Uhr

Dienstag, 13.09.2022, im Paulinum »In Haarzopf«, Beginn 11:30 Uhr

Freitag, 16.09.2022, im Paulinum »In der Wickenburg«, Beginn 11:30 Uhr

2. Vortrag »Sturzprophylaxe«

Montag, 24.10.2022, im Paulinum »In der Weststadt«, Beginn 13:00 Uhr

Sicherheitstipps der Polizei: »Klüger gegen Betrüger«

Trickbetrug, Diebstahl oder Einbruch zählen zu den häufig vorkommenden Delikten. Oftmals sind auch gerade Seniorinnen und Senioren betroffen und werden Opfer dieser Straftaten.

Was Sie präventiv tun können, um sich davor zu schützen, und woran Sie zum Beispiel einen Trickbetrug erkennen können, darüber informiert Sie die jeweilige Polizeidienststelle vor Ort in den Wohnanlagen.

Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich informieren, wie Sie sich selbst aktiv schützen können!

Dienstag, 12.07.2022, Paulinum »An der Wickenburg«, Beginn 14:00 Uhr

Mittwoch, 13.07.2022, Paulinum »Im Knappenviertel«, Beginn 14:00 Uhr

Freitag, 22.07.2022, Paulinum »In Haarzopf«, Beginn 13:00 Uhr

Dienstag, 16.08.2022, SWA Oberhausen, Beginn 14:30 Uhr

Montag, 07.11.2022, Paulinum »In der Weststadt«, Beginn 14:00 Uhr



16 Vorträge

Informatives von den Pflegeprofis

Das Thema Pflege ist ein weit umfassendes Gebiet, welches ständig im Wandel ist. Ob es um neue Pflege Techniken, neue Pflegegesetze oder neue Formen der Unterbringung für Pflegebedürftige geht, alles unterliegt einer ständigen Anpassung und ist für den Laien nicht immer leicht zu überblicken.

Aus diesem Grund freuen wir uns, Ihnen die Vorträge rund um das Thema »Pflege« unserer neuen Kooperationspartner – neben den Wohnanlagen in Essen, auch in Lüdenscheid und Duisburg – vorhalten zu können.

Hier werden Sie direkt vom Fachpersonal aufgeklärt und können zudem noch deren Unterstützung in allen pflegerelevanten Themen und Anträgen in Anspruch nehmen.

Die Themen der Vorträge werden Ihnen frühzeitig über Ausgänge an den Infotafeln bekannt gegeben. Es besteht für Sie auch die Möglichkeit, sich im Vorfeld auf unserer Homepage www.parea.de über die Inhalte zu informieren.

Pflegedienst Mani

Mittwoch, 14.09.2022: Lüdenscheid, Paulinum »Im Sternhaus«, Beginn 15:00 Uhr

Pflegedienst Harmonie

Freitag, 19.08.2022, Duisburg, Salenium. Beginn 14:30 Uhr

Freitag, 18.11.2022, Duisburg, Salenium. Beginn 14:30 Uhr

Sonderveranstaltungen

Neben unseren regelmäßigen Angeboten und der Vortragsreihe, bieten wir Ihnen Sonderveranstaltungen an.

Das Angebot kann von Anlage zu Anlage variieren und ist an den Interessen der Bewohner/innen ausgerichtet.

Sollten Sie beim Durchblättern des Heftes auf eine Veranstaltung stoßen, die Ihr Interesse weckt, aber in Ihrer Anlage nicht angeboten wird, so zögern Sie nicht, Ihre zuständige Parea-Mitarbeiterin vor Ort darauf aufmerksam zu machen. Wir haben stets ein offenes Ohr für Ihre Wünsche und Anregungen.

Alternativ haben Sie selbstverständlich auch hier die Möglichkeit, sich für die Veranstaltung in der jeweiligen Wohnanlage anzumelden.

Wir freuen uns über jeden weiteren Gast. Werden Sie aktiv und beleben somit unsere Gemeinschaft!

Die genauen Veranstaltungstermine und Orte der Sonderveranstaltungen entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Veranstaltungsübersichten der jeweiligen Wohnanlagen.

Grill-und Sommerfeste

Den Sommer begrüßen wir in vielen Anlagen traditionell mit einem Sommerfest, bei dem auch das Grillen nicht fehlen darf.

Dazu findet in allen unseren Anlagen ein Fest statt. Die Feste werden unterschiedlich ausgerichtet und richten sich nach den individuellen Vorlieben der dort ansässigen Bewohner/innen.

Kommen Sie dazu und genießen Sie mit uns die Sonnenseiten des Sommers!



18 Veranstaltungen

Alles Theater

In diesem Jahr verwandeln sich einige unserer Gemeinschaftsräume in kleine private Theater.

In der **Essener Weststadt** wird die Gruppe FiThea im Rahmen des Sommerfestes einige Sketche spielen. FiThea bietet seine Aufführungen kostenlos an, es wird jedoch um eine kleine Spende für wohltätige Organisationen im Essener Stadtgebiet gebeten.

In unseren Essener Seniorenwohnanlagen **Paulinum »In Haarzopf«** und dem **Paulinum »An der Wickenburg«** sowie dem Oberhausener **Paulinum »Im Knappenviertel«** kommt das AaltoMobil zu Besuch.

Die Idee der Theater und Philharmonie Essen (TUP) ist es, mit dem Projekt »AaltoMobil« Musik-Produktionen für Seniorenheime, Hospize, Krankenhäuser, Justizvollzugsanstalten und Schulen anzubieten. Künstler/innen verlassen mit mobilen Auftritten und Workshops das Theater und sprechen vorrangig ein Publikum an, das aus unterschiedlichen Gründen nicht in der Lage ist, eigenständig in das Theater oder den Konzertsaal zu kommen.



Mit »AaltoMobil« kommt die TUP einmal mehr der politischen Forderung nach kultureller Teilhabe für alle nach.

(Quelle: <https://www.theater-essen.de/operaalto-mobil/projekt/>)

Angehörige und Freunde unserer Bewohner/innen sind ebenfalls herzlich eingeladen, an den Theatervorführungen teilzunehmen.



Modemobil

Modemobil ist seit Jahren ein fester Programmpunkt in vielen Seniorenwohnanlagen der Parea.

Das Konzept des Anbieters ist der Verkauf von attraktiver, passgenauer Mode – und zwar direkt in den Senioreneinrichtungen vor Ort. Schnell wird der Gemeinschaftsraum zum Verkaufsraum und Laufsteg zugleich.

Anwesende Gäste können sich freiwillig als Model zur Verfügung stellen und so zu einem unterhaltsamen Event beitragen.

Der Vorteil dieser Veranstaltung ist, dass Sie eine stressfreie Shoppingtour in geselliger Runde, bei einer Tasse Kaffee und netten Menschen genießen können, ohne dafür Ihr Haus verlassen zu müssen.

Wenn Sie also der Meinung sind, dass Ihr Kleiderschrank mal wieder etwas frischen Wind gebrauchen könnte oder Sie einfach nur Lust auf ein unterhaltsames Modeevent haben, dann seien Sie dabei.

Stöbern Sie in dem Angebot und lassen Sie sich von der aktuellen Kollektion inspirieren!

Montag, 29.08.2022, Paulinum »Im Sternhaus«, Beginn 14:00 Uhr

Montag, 12.09.2022, Paulinum »In der Weststadt«, Beginn 14:30 Uhr

Dienstag, 06.09.2022, SWA Oberhausen, Beginn 14:00 Uhr

Freitag, 09.09.2022, Paulinum »An der Wickenburg«, Beginn 10:00 Uhr

Freitag, 09.09.2022, Paulinum »In Haarzopf«, Beginn 14:00 Uhr

Dienstag, 11.10.2022, Paulinum »Blauer See«, Beginn 14:00 Uhr

Mittwoch, 09.11.2022, Paulinum »Im Knappenviertel«, Beginn 14:00 Uhr



20 Veranstaltungen

»Schrott Rumfort«

Alles was an Schrott **rum**liegt muss **fort**!

Unter diesem Motto, möchten wir Sie dabei unterstützen, sich auf angenehme Weise, von dem ein oder anderen, nicht mehr benötigten Teil zu befreien.

Wer kennt es nicht? Die Ecken werden immer voller und der Platz weniger. Aber wohin mit den ausgedienten, ehemals sehr geschätzten Stücken? Erstmal in den Keller! Dort verweilen viele Dinge oftmals eine lange Zeit, weil man nicht so richtig weiß, wohin damit.

Genau dieses Problem möchten wir gemeinsam mit Ihnen angehen!

Mit unserer Unterstützung und der Hilfe von Nachbarn, schaffen wir Ordnung in Ihren Kellerräumen.

Der ortsansässige »Klüngelskerl« wird an diesem Tag zu den Wohnanlagen bestellt und nimmt die ausgedienten Stücke mit.

Anschließend belohnen wir uns, bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen, für die getane Arbeit und lassen den Tag entspannt ausklingen.

Dienstag, 02.08.2022, 14:30 Uhr Paulinum »An der Wickenburg«

Mittwoch, 03.08.2022, 14:00 Uhr Paulinum »Im Knappenviertel«

Freitag, 05.08.2022, 14:30 Uhr Paulinum »In Haarzopf«



Ausflüge

Warum in die Ferne reisen, wenn das Gute oft so nah ist.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir kleine Tagesausflüge in die nähere Umgebung unternehmen.

Ausflugsziele sind:

**Kaffeezeit im Wasserschloss Lembeck,
Mittwoch, 24.08.2022, Paulinum »Blauer See«**

**Reibplätzchenessen in der Gaststätte »Deutsches Eck«,
Donnerstag, 10.11.2022, Paulinum »Blauer See«**

**Karbonadenessen im Gasthof »Pannebäcker« in Schermbeck,
Dienstag, 08.11.2022 Paulinum »An der Wickenburg«
Freitag, 11.11.2022 Paulinum »In Haarzopf«**

**Nikolausmarkt Duisburg, am 06.12.2022 alle Seniorenwohnanlagen
aus NRW – siehe auch Seite 24.**

**»UM ZU BEGREIFEN, DASS DER
HIMMEL ÜBERALL BLAU IST,
BRAUCHT MAN NICHT UM DIE
WELT ZU REISEN.«**

Johann Wolfgang von Goethe



22 Veranstaltungen

Herbst-und Oktoberfeste

Seit vielen Jahren schon ist das Oktoberfest ein fester Bestandteil der Parea-Events. Aufgrund der hohen Nachfrage und der regen Teilnahme, findet es in vielen unserer Gemeinschaftsräume jährlich statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht.

Bei unseren Oktoberfesten geht es immer hoch her. Es gibt Livemusik, zu der fröhlich geschunkelt und getanzt werden darf, und neben dem typisch bayrischen Snack dürfen auch das Dirndl und die Lederhose nicht fehlen! Wenn Sie also noch eine Tracht im Schrank haben, dann nichts wie rein und ab zum Oktoberfest, natürlich sind Sie uns auch ohne Tracht ebenso willkommen.

Bei den Herbstfesten geht es etwas ruhiger, aber nicht weniger gesellig zu. Natürlich ist auch hier für Ihr leibliches Wohl und Unterhaltung gesorgt.

Genauere Informationen zu den Festen in Ihren Häusern, entnehmen Sie bitte den individuellen Aushängen in Ihren Häusern.

Mittwoch, 19.10.2022, Paulinum »Im Sternhaus«, Beginn 16:00 Uhr

Dienstag, 11.10.2022, SWA Oberhausen, Beginn 14:30 Uhr

Dienstag, 11.10.2022, Paulinum »An der Wickenburg«, Beginn 14:30 Uhr

Freitag, 14.10.2022, Paulinum »In Haarzopf«, Beginn 14:30 Uhr

Montag, 24.10.2022, Paulinum »Blauer See«, Beginn 14:00 Uhr

Mittwoch, 12.10.2022, Paulinum »Im Knappenviertel«, Beginn 14:00 Uhr

Weihnachtsfeiern

Ob Adventsfrühstück oder Adventscafé, unsere Veranstaltungen zu Weihnachten sind ein fester jährlicher Bestandteil unseres Angebots.

Wir nutzen das Fest, um in der Gemeinschaft zusammen zu kommen, uns auszutauschen und uns bewusst an der Weihnachtszeit zu erfreuen.

Auch die Vorbereitungen auf dieses Fest, wie Backen, Schmücken der Gemeinschaftsräume und Weihnachtsbäume oder Basteln, sind immer mit viel Freude verbunden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre Unterstützung bei den Vorbereitungen!



Weitere individuelle Sonderveranstaltungen entnehmen Sie bitte den folgenden Veranstaltungsübersichten der einzelnen Wohnanlagen.

Mit Ihrer Teilnahme an unserer Veranstaltung ist das Einverständnis für die Aufnahme, Speicherung und Veröffentlichung von Bildmaterial verbunden. Dieses Einverständnis können Sie jederzeit beim Parea-Team vor Ort widerrufen.

Parea lädt ein zum NIKOLAUSMARKT in Duisburg

Seniorenwohnanlage »Salenium«
in Duisburg, Otto-Hahn-Straße 8



6. Dezember 2022 15:00 Uhr

Programm:

- Istari Fire (Feuershow)
- Live Musik
- verschiedene Verkaufsstände:
Glühwein, Bratwurst, Reibepflätzchen,
Waffeln
- Verkauf von weihnachtlicher Deko und
selbstgemachten Marmeladen und
Likören
- Besuch vom Nikolaus und Knecht
Ruprecht

Ehrengäste:

Mahmut Özdemir MdB,
Parlamentarischer Staatssekretär
im Bundesinnenministerium

Albert Sahle,
Geschäftsführer
Sahle Wohnen GmbH & Co. KG

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis
zum **03.10.2022** bei Ihrer Parea-Mitarbeiterin vor Ort.



heim&rein

Sie suchen zuverlässige und gründliche Hilfe für Ihren Haushalt in Essen und Umgebung?

Wir unterstützen Sie – ganz nach Ihren Wünschen:

- Hauswirtschaftliche Versorgung (Pflegekasse)
- Haushaltshilfen bei Unfall oder Krankheit
- Familienpflege
- Seniorenbetreuung
- Private Haushaltshilfen im Alltag



Ihr Ansprechpartner: Michael Schumacher

Tel.: 0208 - 82 83 83 00 · Mail: Oberhausen@heim-rein.de



Wir sind für Sie da!

www.heim-rein.de

Essen Weststadt

26

Regelmäßige Termine

jeden
Montag

Parea-Sprechstunde
13:00-13:30 Uhr

Parea-Nachbarschaftstreff und Männerstammtisch
14:00-16:30 Uhr

jeden
Donnerstag

Parea-Sprechstunde
11:00-11:30 Uhr

Fit in den Tag
09:30-11:00 Uhr
Ganzheitliche Seniorengymnastik mit Elementen der Entspannung und des Gedächtnistrainings. Vorherige Anmeldung notwendig!
Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Nachbarschaftscafé
14:00-16:00 Uhr
Café von Nachbarn für Nachbarn!

jeden 1.
Donnerstag

Einzelberatung des Pflegedienstes Jacobus
11:00-12:00 Uhr

an folgenden
Montagen

Bingo im Rahmen des Nachbarschaftstreffs
04.07., 01.08., 05.09., 10.10., 14.11., 05.12.2022

an folgenden
Donnerstagen

Gemeinsames Frühstück
18.08., 15.09., 20.10., 15.12.2022
14:00-16:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!



Essen Weststadt

Sonderveranstaltungen

27

**Samstag
30.07.**

Sommerfest mit Vorführung des »FiThea«
ab 14:00 Uhr
Vorherige Anmeldung bis zum 14.07.2022 notwendig!

**Donnerstag
18.08.**

»Hausnotruf« – Vortrag des DRK
11:00-12:00 Uhr

**Montag
29.08.**

**»Erste Hilfe« – Vortrag des Pflegedienstes
Jacobus**
13:00 Uhr

**Montag
12.09.**

Modemobil
14:30-16:30 Uhr

**Donnerstag
20.10.**

Das Bürgermobil der Stadt Essen kommt
10:00-14:00 Uhr

**Montag
24.10.**

**»Sturzprophylaxe« – Vortrag des Pflegedienstes
Jacobus**
13:00 Uhr

**Montag
07.11.**

»Klüger gegen Betrüger« – Vortrag der Polizei
14:00 Uhr

Essen Weststadt

28

Sonderveranstaltungen

Donnerstag
17.11.

Eintopfessen

12:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.11.2022

Montag
21.11.

Adventliche Raumgestaltung

14:00 Uhr

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und zeitnah in den Aushängen

Montag
12.12.

Weihnachtsfeier

14:00 Uhr

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Susanne Synofzik

Mobil: 0175 723 82 36

Mail: susanne.synofzik@parea.de

Paulinum »In der Weststadt«

Kurt-Jooss-Straße 7, 45127 Essen



Essen Haarzopf

Regelmäßige Termine

29

jeden
Dienstag

Fit in die Woche

10:00-11:00 Uhr

kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Kaffeeklön zum Wochenstart

11:00-12:00 Uhr

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr

Wir haben ein Ohr für Sie und Ihre Anliegen!

jeden
Freitag

Parea-Sprechstunde

13:30-14:00 Uhr

Wir haben ein Ohr für Sie und Ihre Anliegen!

Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr

an folgenden
Dienstagen

Gemeinsames Frühstück

19.07., 30.08., 20.09., 25.10., 22.11.2022

10:00-12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Wir erkunden das Quartier

26.07., 23.08., 13.09., 18.10., 29.11.2022

10:00-11:00 Uhr



Essen Haarzopf

30

Sonderveranstaltungen

Freitag
22.07.

»Klüger gegen Betrüger« – Vortrag der Polizei
13:00-15:00 Uhr

Freitag
05.08.

»Schrott Rumfort«
14:30-16:30 Uhr

Freitag

Gemeinsam kochen und schlemmen
26.08., 23.09.2022
14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
02.09.

Haarzopfer Waffelstübchen
14:00-16:30 Uhr

Freitag
09.09.

Modemobil
14:00-16:30 Uhr

Dienstag
13.09.

»Erste Hilfe« – Vortrag des Pflegedienstes
Jacobus
11:30-13:00 Uhr

Freitag

Bingo
16.09., 21.10.2022
14:30-16:30 Uhr

Montag
26.09.

»Alles Theater« – Vorführung des Aalto Mobil
Details entnehmen Sie bitte den Aushängen in
Ihren Häusern.

Freitag
14.10.

Haarzopfer Oktoberfest
ab 14:30 Uhr

Essen Haarzopf

Sonderveranstaltungen

31

Freitag
28.10.

Kinonachmittag
14:30-16:30 Uhr

Freitag
11.11.

Ausflug zum Gasthof Pannebäcker
Vorherige Anmeldung notwendig!

Freitag
18.11.

Weihnachtsbäckerei
ab 14:30 Uhr

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg
Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und zeitnah in den Aushängen

Freitag
09.12.

**»Schrottbingo« – die etwas andere Bingo-
variante zu Weihnachten**
14:30-16:30 Uhr

Freitag
16.12.

Weihnachtsfeier
ab 14:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Andrea Sterner
Mobil: 0151 16 24 63 51
Mail: andrea.sterner@parea.de

Paulinum »In Haarzopf«
Auf'm Bögel 13a, 45149 Essen



Essen Wickenburg

32

Regelmäßige Termine

jeden
Dienstag

Parea-Sprechstunde

13:30-14:00 Uhr

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr

jeden
Freitag

Parea-Sprechstunde

11:00-11:30 Uhr

Fit in den Tag

09:30-11:00 Uhr

Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Kaffeeklön zum Wochenende

11:00-12:00 Uhr

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

an folgenden
Freitagen

Wir erkunden das Quartier

29.07., 26.08., 23.09., 21.10.2022

10:00-11:00 Uhr



Essen Wickenburg

Sonderveranstaltungen

33

Dienstag
12.07.

»Klüger gegen Betrüger« – Vortrag der Polizei
14:00-16:30 Uhr

Dienstag
02.08.

»Schrott Rumfort«
ab 14:30 Uhr

Dienstag

Gemeinsam kochen und schlemmen
23.07., 20.09.2022
14:30-16:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
06.09.

Waffelstübchen in der Wickenburg
14:30-16:30 Uhr

Freitag
09.09.

Modemobil
ab 10:00 Uhr

Freitag
16.09.

**»Erste Hilfe« – Vortrag des Pflegedienstes
Jacobus**
11:30-13:00 Uhr

Dienstag
27.09.

»Alles Theater« – Vorführung des Aalto Mobil
Details entnehmen Sie bitte den Aushängen in
Ihren Häusern.

Dienstag
11.10.

Oktoberfest in der Wickenburg
ab 14:30 Uhr

Essen Wickenburg

34

Sonderveranstaltungen

Dienstag
25.10.

Kinonachmittag
14:30-16:30 Uhr

Dienstag
08.11.

Ausflug zum Gasthof Pannebäcker
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
15.11.

Weihnachtsbäckerei
ab 14:30 Uhr

Dienstag
22.11.

**»Schrottingo« – die etwas andere Bingo-
variante zu Weihnachten**
14:30-16:30 Uhr

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg
Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und
zeitnah in den Aushängen

Freitag
16.12.

Weihnachtsfeier
ab 14:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Andrea Sterner

Mobil: 0151 16 24 63 51

Mail: andrea.sterner@parea.de

Paulinum »An der Wickenburg«

Wickenburgstraße 25, 45147 Essen

Duisburg

Regelmäßige Termine

35

jeden
Dienstag

Frühstückscafé

09:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden
Mittwoch

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Gemeinsamer Mittagstisch

12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Das Quartierswohnzimmer lädt ein

12:30-17:00 Uhr

jeden
Donnerstag

Frühstückscafé

09:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden
Freitag

Offenes Café

14:30-17:00 Uhr

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Jennifer Klahölter

Mobil: 0151 16 24 62 74

Mail: jennifer.klahoelter@parea.de

Duisburg

36

Sonderveranstaltungen

Mittwoch
27.07.

Grillfest

15:00-17:00 Uhr

Anmeldung bis zum 10.07.2022 notwendig!

Freitag
19.08.

Vortrag des Pflegedienstes »Harmonie«

14:30 Uhr

jeden 1.
Freitag

Bingo im offenen Café

14:30-16:30 Uhr

Freitag
18.11.

Vortrag des Pflegedienstes »Harmonie«

14:30 Uhr, im Rahmen des offenen Cafés

Details entnehmen Sie bitte den Aushängen in Ihren Häusern

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und zeitnah in den Aushängen

Freitag
16.12.

Weihnachtsfeier

ab 14:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!



Duisburg KIDS

Veranstaltungen für Kinder aus dem Quartier

37

Neben dem offenen Angebot im Quartierswohnzimmer, wird es künftig 1 x im Monat ein spezielles Angebot für Kids aus dem Quartier geben. Wir freuen uns auf euch!

**Mittwoch
03.08.**

Spiel und Spaß im Sommer

ab 12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

**Mittwoch
07.09.**

Workshop »Gipsmaske«

15:00-17:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

**Montag
31.10.**

Halloweenparty

15:00-17:30 Uhr

**Mittwoch
23.11.**

Wir basteln für Weihnachten

15:00-17:00 Uhr



Oberhausen Knappenviertel

38

Regelmäßige Termine

jeden
Montag

Fit in die Woche

09:30-10:30 Uhr

Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Kaffeerunde zum Wochenstart

10:45-11:45 Uhr

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr

Wenn Sie wünschen, ist es auch möglich, dass wir Sie zu einem Gespräch in Ihrem Zuhause aufsuchen. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen Termin.

an folgenden
Montagen

Gemeinsames Frühstück

18.07., 29.08., 12.09., 24.10., 21.11.2022

10:00-12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Wir erkunden das Quartier

25.07., 22.08., 19.09., 31.10., 28.11.2022

10:00-11:00 Uhr

jeden
Mittwoch

Parea-Nachbarschaftstreff

14:00-16:00 Uhr

Parea-Sprechstunde

12:00-12:30 Uhr

an folgenden
Mittwochen

Bingo

20.07., 31.08., 14.09., 19.10., 23.11.2022

Gemeinsam kochen und schlemmen

24.08., 21.09., 19.10.2022

14:30-16:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Oberhausen Knappenviertel

Sonderveranstaltungen

39

Mittwoch
13.07.

»Klüger gegen Betrüger« – Vortrag der Polizei
14:00-16:00 Uhr

Mittwoch
03.08.

»Schrott Rumfort«
ab 14:00 Uhr

Mittwoch
07.09.

»Trickbetrug« – Vortrag der Polizei
14:00-16:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
28.09.

»Alles Theater« – Vorführung des Aalto Mobil
Details entnehmen Sie bitte den Aushängen in
Ihren Häusern.

Mittwoch
12.10.

Oktoberfest im Knappenviertel
ab 14:00 Uhr

Mittwoch
26.10.

Kinonachmittag
14:00-16:00 Uhr

Mittwoch
21.12.

**»Schrottbingo« – die etwas andere Bingo-
variante zu Weihnachten**
14:30-16:30 Uhr

Oberhausen Knappenviertel

40

Sonderveranstaltungen

Mittwoch
09.11.

Modemobil
ab 14:00 Uhr

Mittwoch
16.11.

Weihnachtsbäckerei
14:00-16:00 Uhr

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg
Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und
zeitnah in den Aushängen

Mittwoch
14.12.

Weihnachtsfeier
ab 14:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Andrea Sterner
Mobil: 0151 16 24 63 51
Mail: andrea.sterner@parea.de

Paulinum »Im Knappenviertel«
Uhlandstraße 110, 46047 Oberhausen

Oberhausen Friedrich-Karl-Straße

Regelmäßige Termine

41

jeden
Montag

Fit in den Tag

09:45-11:00 Uhr

Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Parea-Sprechstunde

11:00-12:00 Uhr

an folgenden
Montagen

Gemeinsames Frühstück

15.08., 12.09., 17.10., 14.11.2022

10:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden
Dienstag

Parea-Sprechstunde

11:00-12:00 Uhr

Parea-Nachbarschaftstreff

14:30-16:30 Uhr

an folgenden
Dienstagen

Bingo im Nachbarschaftstreff

05.07., 02.08., 18.10., 15.11., 13.12.2022

14:30-16:30 Uhr

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Susanne Synofzik

Mobil: 0175 723 82 36

Mail: susanne.synofzik@parea.de

Seniorenwohnanlage Oberhausen

Friedrich-Karl-Str. 113, 46045 Oberhausen



Oberhausen Friedrich-Karl-Straße

42

Sonderveranstaltungen

Dienstag
12.07.

Grillen im Sommer

14:30-16:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
16.08.

»Klüger gegen Betrüger« – Vortrag der Polizei

14:30-16:30 Uhr

Dienstag
06.09.

Modemobil

14:00-16:30 Uhr

Dienstag
11.10.

»Oktoberschmaus«

14:30-16:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
22.11.

»Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren« – Vortrag des DRK

14:30-16:30 Uhr

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und
zeitnah in den Aushängen

Mittwoch
14.12.

Weihnachtsfeier

ab 14:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden
Dienstag

Fit in den Tag

11:00-12:00 Uhr

Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Mittwoch
oder Freitag

Gemeinsam kochen im Parea-Nachbarschaftstreff

06.07., 20.07., 24.08., 14.09., 21.09., 07.10., 26.10., 02.11.,
09.11.2022

12:00-14:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Gemeinsames Frühstück

13.07., 03.08., 02.09., 21.10., 18.11., 14.12.2022

10:00-12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Bingo

29.07., 26.08., 23.09., 28.10., 25.11., 26.12.2022

15:00-17:00 Uhr

Kaffeeklön

27.07., 17.08., 12.10., 11.11.2022

15:00-16:00 Uhr

jeden 1.
Donnerstag

Sprechstunde der »Pflegepartner« im Parea-Nachbarschaftstreff

10:00-11:00 Uhr

Mülheim

44

Sonderveranstaltungen

Mittwoch
10.08.

Sommerfest

12:00-14:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
07.09.

Waffelstube im Parea-Nachbarschaftstreff

15:00-17:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und zeitnah in den Aushängen

Mittwoch
21.12.

Weihnachtsessen

12:00-15:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Doris Hämisch

Mobil: 0157 38 96 09 74

Mail: doris.haemisch@parea.de

Paulinum »An der Körnerstraße«

Körnerstraße 7, 45470 Mülheim



Dorsten

Regelmäßige Termine

45

**jeden 3.
Montag**

Katholische Messe

18.07., 15.08., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2022
10:00 Uhr

**an folgenden
Montagen**

Waffelstube

25.07., 29.08., 26.09., 31.10., 28.11.2022
15:30-17:30 Uhr

Kaffeestübchen

04.07., 18.07., 01.08., 15.08., 05.09., 19.09., 17.10.,
14.11., 21.11., 05.12., 19.12.2022
15:30-17:30 Uhr

**jeden
Dienstag**

Fit in den Tag

10:00-11:00 Uhr

Kurs für Anfänger/innen oder in der Mobilität
eingeschränkte Seniorinnen und Senioren

Gedächtnistraining und Spielenachmittag im Wechsel

15:00 Uhr

**jeden 1.
Mittwoch**

Evangelischer Gottesdienst

03.08., 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2022
10:00 Uhr

an folgenden
Mittwochen

Lesekreis

06.07., 03.08., 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2022
15:00-16:00 Uhr

Erzählcafé

20.07., 17.08., 21.09., 19.10., 16.11., 21.12.2022
15:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück

20.07., 17.08., 21.09., 19.10., 16.11., 21.12.2022
09:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden letzten
Mittwoch

Kino im Paulinum

27.07., 31.08., 28.09., 26.10., 30.11.2022
15:30 Uhr

jeden
Donnerstag

Fit in den Tag

09:30 Uhr
Kostenpflichtig für externe Besucher/innen

Gemeinsamer Mittagstisch

12:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dorsten

Regelmäßige Termine

47

jeden
Freitag

Marktklön
08:00 Uhr

Herrenstammtisch
ab 10:00 Uhr treffen sich die Herren vom Stammtisch

Eintopfessen
11:30 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!





Dorsten

48

Sonderveranstaltungen

Mittwoch
13.07.

Eiscafé
14:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Donnerstag
28.07.

Grillfest
12:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Montag
22.08.

»Hausnotruf« – Vortrag des ASB
10:00 Uhr

Mittwoch
24.08.

Ausflug zum »Wasserschloss Lembeck«
10:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
14.09.

Vortrag vom Hörakustiker
14:00 Uhr

Dienstag
11.10.

Modemobil
14:00 Uhr

Montag
24.10.

Oktoberfest
14:00 Uhr
Vorherige Anmeldung notwendig!

Dorsten

Sonderveranstaltungen

49

Donnerstag
10.11.

Reibplätzchenessen in der Gaststätte »Deutsches Eck«

13:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
23.11.

Bastelstunde zu Weihnachten

15:00 Uhr

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und zeitnah in den Aushängen

Mittwoch
21.12.

Weihnachtsessen

12:00-15:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Kerstin Groote

Telefon: 02362 60 40

Mail: kerstin.groote@parea.de

Paulinum »Blauer See«

Juliusstraße 33, 46284 Dorsten

Lüdenscheid

50

Regelmäßige Termine

jeden
Dienstag

Fit am Nachmittag

14:00 Uhr

Spielenachmittag/Parea-Nachbarschaftstreff

15:00 Uhr

an folgenden
Dienstagen

Mandala

02.08., 04.10.2022

13:00-13:45 Uhr

Quartiersspaziergang

05.07., 12.07., 30.08.2022

15:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden
Mittwoch

Klöncafé

15:00 Uhr

an folgenden
Mittwochen

Waffelstube im Parea-Nachbarschaftstreff

20.07., 05.10., 30.11.2022

15:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

jeden 2.
Donnerstag

Gemeinsames Frühstück

07.07., 21.07., 04.08., 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 13.10.,
10.11., 01.12., 15.12.2022

ab 08:30 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Lüdenscheid

Sonderveranstaltungen

51

Mittwoch
10.08.

Grillfest

12:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Vortrag des Pflegedienstes »Manik«

15:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Montag
29.08.

Modemobil

14:00-17:00 Uhr

Dienstag
13.09.

Gedächtnistraining

13:00-13:45 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

IHRE PAREA-MITARBEITERIN VOR ORT:



Karola Horstmann

Mobil: 0175 723 82 08

Mail: karola.horstmann@parea.de

Paulinum »Im Sternhaus«

Glatzerstraße 55a, 58511 Lüdenscheid

Lüdenscheid

52

Sonderveranstaltungen

Dienstag
13.09.

Gedächtnistraining

13:00-13:45 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
19.10.

Herbstfest

16:00-18:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Mittwoch
16.11.

Grillhähnchen und Glühwein

16:00-18:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!

Dienstag
06.12.

Nikolausmarkt Duisburg

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 24 und zeitnah in den Aushängen

Mittwoch
21.12.

Weihnachtsfeier

15:30-19:00 Uhr

Vorherige Anmeldung notwendig!



PAREA gGmbH
Bismarckstraße 34 · 48268 Greven
www.parea.de