



Liebe Bewohnerinnen und liebe Bewohner,  
liebe Leserinnen und liebe Leser,

im Rückblick auf fantastische Veranstaltungen und persönliche Begegnungen in 2023 sind wir froh und dankbar, dass Sie – die Bewohnerinnen und Bewohner – sich mit Ihren Ideen und aktiven Unterstützungen in die Gemeinschaft eingebracht haben. DANKE!

Die Förderung der Gemeinschaft steht auch im kommenden Jahr weiterhin auf unserer Agenda ganz oben. Denn nur so können aus Mietern Nachbarn werden.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und für das kommende Jahr alles Gute und Gesundheit.

Ihre  
Parea-Geschäftsführung mit dem gesamten Parea-Team

## Ruhrgebiet/Lüdenschheid



### Aktive Mieter in Essen-Steele-Horst

In der Sahle-Wohnanlage in Essen-Steele-Horst haben sich zwei Bewohnerinnen dazu entschlossen, etwas gegen die Anonymität in ihrer Nachbarschaft zu tun. Mit Unterstützung der PAREA gGmbH und Sahle Wohnen wird es künftig regelmäßige Veranstaltungen geben, die die Gemeinschaft fördern und das Miteinander stärken. Auftakt war der monatlich stattfindende Frauenstammtisch am **16.11.2023**.

### Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren dem Ehepaar Klein aus Oberhausen zum Hauptpreis beim Jubiläumswettbewerb von Sahle Wohnen und bedanken uns für ihr Engagement!

Frau Schmitz und Frau Klassen haben auch für den Monat Dezember tolle Veranstaltungen geplant. Neben dem Stammtisch wird es zum Beispiel eine Aktion zu Nikolaus und einen Adventsbasar geben. Kommen Sie dazu und seien Sie Teil einer geliebten Nachbarschaft!

### Gesundheitstipp für gesetzlich Versicherte!

#### Schneller Termin beim Facharzt

Gesetzlich krankenversicherte Patienten müssen innerhalb von vier Wochen einen Termin bei einem Facharzt in ihrer Nähe erhalten. Dazu hat der Gesetzgeber die kassenärztliche Vereinigung Nordrhein-Westfalen verpflichtet. An deren «Terminservicestelle» kann sich nun jeder wenden, der einen schnellen Facharzttermin benötigt und nicht findet. Dafür ist eine Überweisung vom Hausarzt, die als besonders dringlich gekennzeichnet ist, notwendig.

(Quelle: [www.krankenkassen.de](http://www.krankenkassen.de))

**Terminservicestellen in Nordrhein-Westfalen:  
Telefon 116 117**

### 06.12.23, 16:00-18:30 Uhr, »Der Nikolaus war da!«

Die im Vorfeld abgegebenen Stiefel für den Nikolaus, können nun befüllt abgeholt werden.

### 09.12.23, 15:30-18:00 Uhr, Adventsbasar und Weihnachtsbaumlieferung

Die Weihnachtsbäume müssen vorbestellt werden.



*»Es ist eine meiner Überzeugungen, dass man für das Gemeinwohl arbeiten muss und dass man sich im selben Maße, in dem man dazu beigetragen hat, glücklich fühlen wird.«*

Gottfried Wilhelm Leibniz (1646 - 1716)



## »Die Hamburger leben an der Elbe und zwischen den Meeren«



### Die Schlacht an den kalten Platten

Beste Stimmung im Parea-Nachbarschaftstreff Paulinum »Schellerdamm« in Harburg. Endlich war es soweit! Die von einer Bewohnerin belegten leckeren kalten Platten lockten mit allerlei kulinarischen Leckereien. Letztes Jahr fingen genau zu dieser Zeit alle Teilnehmenden an, fleißig für den Basarstand auf dem Parea-Weihnachtsmarkt am Schellerdamm im Dezember 2022 zu basteln und zu gestalten.

Diese »Fleißigen Hände« haben sich diesen Abend in geselliger Runde für ihr Engagement gewünscht, um zusammen zu essen und zu trinken, zu genießen und zu feiern. Alle Leckereien für diesen besonderen Abend wurden aus dem Verkaufserlös, der durch Sahle Wohnen verdoppelt wurde, finanziert.

Es war ein rundum gelungenes kleines Fest!

## Fit & Aktiv mit Smovey-Ringen

Aus der Not einer Parkinson-Erkrankung wurde eine geniale Erfindung – die Smovey-Ringe! Ob die Bewohner/innen in kleiner Gruppe oder großer Runde trainieren, egal ob im Paulinum »Am Hirtenland« in Bergedorf oder im Paulinum »Schellerdamm« in Harburg, die Smovey-Ringe bringen jede/n mit viel Spaß in Schwung und zaubern ein Lächeln auf die Lippen. Fit & Aktiv geht es auch raus ins Grüne. Mit den Smoveys wandern und zwischendurch entspannte Übungen machen. Dabei werden die Teilnehmenden fit fast ohne Anstrengung.



Die grünen »Zauberringe« können jedoch noch ganz viel mehr! Sie aktivieren die Muskulatur, vitalisieren die Körperzellen, straffen das Bindegewebe, mobilisieren das Verdauungssystem, stärken das Immunsystem und kräftigen das Herz-/Kreislaufsystem und vieles mehr. Die Bewohner/innen beider Seniorenwohnanlagen trainieren gerne mit den Smovey-Ringen, um fit und aktiv zu bleiben.

Die Smovey-Veranstaltungen finden jeden 2. Mittwoch im Monat statt – bitte beachten Sie die Monatspläne.

# Münster

## Laterne, Pyramide und alte Lieder

Wenn der September sich ankündigt, dann naht die Zeit des Lambertus-Spiels. Etwa seit der Mitte des 18. Jahrhunderts ist diese Tradition in Münster überliefert und trotz des allmählichen Verschwindens aus dem Stadtbild wird diese Tradition in Kinderhaus noch hochgehalten. Wie in den vergangenen Jahren konnte Dank des ehrenamtlichen Engagements von zwei Sahle-Mieterinnen das Lichterfest auch dieses Jahr stattfinden. Am 15. September haben sich in Kinderhaus wieder zahlreiche Stadtteilbewohner/innen getroffen, um diesen urmünsterschen Brauch des Lambertus zu feiern.

Der Lichterumzug mit dem »Bur« startete vom Paul Sahle-Familientreff und wanderte durch den Stadtteil zur Seniorenwohnanlage in der Killingstraße. Dort wurde sich im Innenhof um die eigens errichtete Lambertus-Pyramide versammelt und gemeinsam altbekannte Lieder wie »Laurentia, liebe Laurentia mein« und »O Bur, wat kost't dien Hei« gesungen.



## »Vielen Dank für einen gelungenen ersten Kreativmarkt im Paulinum Münster-Nord!«,

bedankt sich Organisatorin Petra Lahl bei Parea-Teamleitung Kerstin Herbst.

Dank der ausgebuchten Räumlichkeiten und der Mithilfe ehrenamtlicher Helfer/innen aus der Wohnanlage im Café konnten über 600 EUR an die Hospizbewegung gespendet werden. »Für eine erste Durchführung ist das ein tolles Ergebnis! Ich bin sehr zufrieden!«, so Frau Lahl.



## Lebendiges Bonn

Gemeinsame Aktionen der vier Bonner Seniorenwohnanlagen bringen Leben in den Alltag.

Jahreszeitliche Feste stärken das Gemeinschaftsgefühl der Bewohner/innen.

Gut besucht war das **Erntedankfest** in der Parea-Wohnanlage Paulinum »Auf dem Hügel«. Die Seniorinnen und Senioren freuten sich, wie schon in den Jahren zuvor, am Glücksrad zu drehen, um erntefrisches Obst zu gewinnen.

Die Tradition, gemeinsam zum **Gänseessen** ins Gasthaus Nolden zu gehen, wurde auch in diesem Jahr am 9. November fortgesetzt. Und am 17. November waren alle eingeladen, im Paulinum »Am Hauptbahnhof« beim Parea-Adventsbasar mitzumachen oder einfach nur zu stöbern.

Am **5. Dezember** stimmen sich die Parea-Teilnehmer/innen mit einem **Adventsbrunch** (Paulinum »Auf dem Hügel«) bzw. einem **Adventsfrühstück** (Paulinum »Am Hauptbahnhof«) auf die Vorweihnachtszeit ein.

Im Paulinum »An der Josefshöhe« freuen wir uns, Sie am **19. Dezember** zu unserer **Weihnachtsfeier** begrüßen zu dürfen!

## Eine Auswahl weiterer Aktionen, die den Seniorinnen und Senioren Freude bereitet:

**Balsam für die Seele** ist das gemeinsame Singen mit unserer Parea-Ehrenamtlichen Inge Orth, 14-tägig dienstags im Paulinum »Am alten Poststadion« und mittwochs im Paulinum »Auf dem Hügel«.

Im Paulinum »Auf dem Hügel« freuen sich die Bewohner/innen auf den einmal im Monat stattfindenden »**Kino-Nachmittag**« mit unserer Parea-Ehrenamtlichen Regina Schumacher.

Die Parea-Ehrenamtlichen Regina Schumacher, Julia Wielgosch und Jens Rohde helfen unseren Bewohnerinnen und Bewohnern von den Paulinum-Wohnanlagen »Auf dem Hügel« und »Am alten Poststadion« in den **Medien-Klön-Stunden** kompetent bei allen Fragen rund um Smartphone, Tablet und Internet.

## Tablet, Smartphone und Co.- Angebote für Seniorinnen und Senioren

**Paulinum »Auf dem Hügel«:** 28.11., 12.12., von 14:00-15:30 Uhr

**Paulinum »Am alten Poststadion«:** 30.11., 14.12., von 15:15-17:15 Uhr



## Köln/Leverkusen

### Tablet, Smartphone und Co.- Angebote für Seniorinnen und Senioren

In unseren offenen Sprechstunden haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen nach einer Lösung Ihres Problems zu suchen, Fragen rund um das Thema Smartphone zu stellen, sich mit anderen bei einer Tasse Kaffee auszutauschen – kommen Sie gerne vorbei!

#### Termine in Köln und Leverkusen:

##### Köln, Rottdamer Straße 37:

2. Donnerstag im Monat, von 14:00-15:00 Uhr

##### Köln, Boltensternstraße 8:

2. Donnerstag im Monat, von 15:15-16:00 Uhr

##### Köln, Florenzer Straße 32:

3. Dienstag im Monat, von 09:30-11:00 Uhr

##### Köln, Hans-Kalscheuer-Straße 8:

(Smartphone):

22.11., 06.12., 20.12., von 13:30-15:00 Uhr

(Tablet):

27.11., 11.12., von 10:00-11:30 Uhr

##### Leverkusen, Altstadtstraße 18:

Telekom-Tabletkurs: 24.11.2023

von 10:00-12:30 Uhr

### Angebote in der Advents- und Weihnachtszeit:

#### in Köln:

##### Rottdamer Straße:

05.12., 15:00-17:00 Uhr

Nikolauscafé mit Schrottwichteln

18.12., 15:00-18:00 Uhr

Weihnachtsfeier mit Live-Musik

##### Boltensternstraße:

22.12., 15:00-17:00 Uhr

Adventscafé

##### Florenzer Straße:

20.12., 15:30-18:00 Uhr

Adventscafé

##### Hans-Kalscheuer-Straße:

06.12., 14:00-17:00 Uhr

Nikolauscafé mit Schrottwichteln

11.12., 15:00-18:00 Uhr

Weihnachtsfeier mit Live-Musik

#### in Leverkusen:

##### Altstadtstraße 18

08.12., ab 12:00 Uhr

Weihnachtsessen, danach kommt der Weihnachtsmann ...



**NEU: Repair Café**  
jeden 1. Donnerstag  
von 15:00-17:00 Uhr  
im Bürgerzentrum Chorweiler  
Pariser Passage 1, 50765 Köln

**NEU: Zumba Gold**  
jeden Montag von 11:40-12:40 Uhr  
in der Hans-Kalscheuer-Straße 8  
in Köln-Westhoven





# Frankfurt am Main



Dank dem erheblichen und langjährigen Engagement der Ehrenamtlichen, die zum größten Teil Bewohner/innen unseres Quartiers an der Friedberger Warte in Frankfurt sind, können wir ein umfangreiches Angebot von verschiedensten Gruppen und Treffs anbieten. Um nur einige ehrenamtlich geleitete Gruppen zu nennen:

Kreativteam, Wandergruppe, Männerfrühstück, Restaurantbesuche, Gartenteam, Lesegruppe, Kinowelt, Gedächtnistraining.

Und ohne die Unterstützung durch die Ehrenamtlichen bei Frühstück, Brunch, Mittagessen und Cafés in unseren Räumen, könnten wir diese Menge an kulinarischen Veranstaltungen nicht bewältigen.



Außerdem konnten wir auch junge, ehrenamtlich engagierte Helfer/innen gewinnen, die für Seniorinnen und Senioren Computerhilfen anbieten und einen Frisör, der unentgeltlich Haare frisiert.

Danke dafür, dass Sie ihre Zeit dafür aufbringen, für uns alle etwas Gutes zu tun! Denn dies ist noch lange nicht selbstverständlich. Was wären unsere Gesellschaft und Parea ohne Ehrenamt?

Das Ehrenamt ist das Bindemittel unserer Gesellschaft und unseres Quartiers. Um viele Bereiche, vor allem soziale und kulturelle, wäre es ohne ehrenamtliches und freiwilliges Engagement schlecht bestellt.

Deshalb hier und deutlich im Namen des Parea-Teams Frankfurt am Main und allen Bewohnerinnen und Bewohnern: DANKE!

Und hier die kommenden Termine zum Vormerken:

- 06.12.23, 09:00 Uhr: Nikolaus-Frühstück
- 06.12.23, 19:30 Uhr: Werkschau Improtheater
- 07.12.23, 15:00 Uhr: Cantate-Chor
- 08.12.23, 14:30 Uhr: Café mit Glühwein, Punsch und Waffeln
- 12.12.23, 13:15 Uhr: Heidi Arnold erzählt Weihnachtsgeschichten
- 18.12.23, 17:15 Uhr: Klangmeditation »Raum der Stille«
- 19.12.23, 15:00 Uhr: Kino »Charles Dickens Weihnachtsgeschichte«
- 12.01.24, 14:00 Uhr: Tauschmarkt
- 30.01.24, 15:00 Uhr: Kinowelt
- 09.02.24, 14:30 Uhr: Kreppel-Café mit Heidi Arnold
- 14.02.24, 12:00 Uhr: Matjesessen an Aschermittwoch
- 16.02.24, 14:00 Uhr: Tauschmarkt
- 25.02.24, 14:00 Uhr: Kleidertausch-Party
- 28.02.24, 15:00 Uhr: Kinowelt



## Wuppertal/Düsseldorf/Kreis Mettmann

### Wuppertal

#### Weihnachtsbasar im Paulinum »Zur Scheuren«

Ihre Parea-Mitarbeiterin Asta Schlüter organisiert am **28.11.2023** einen Weihnachtsbasar im Parea-Gemeinschaftsraum »Zur Scheuren 28«.

»Angeboten werden Kreativsachen, die Bewohnerinnen hergestellt haben. Es soll in einer gemütlichen Runde um 15 Uhr mit Kaffee und Kuchen beginnen. Herzlich sind auch Bewohner/innen aus anderen von Parea betreuten Seniorenwohnanlagen eingeladen«, so Asta Schlüter.

Live-Musik wird für die vorweihnachtliche Stimmung sorgen.

### Velbert/Erkrath

#### »Geschichtenwettbewerb« anlässlich des 60-jährigen Jubiläums von Sahle Wohnen

Den 1. Preis hat Frau Christel Schultes aus Velbert und den 2. Preis hat Frau Gudrun Stephan aus Erkrath gewonnen.

Beide Damen sind seit mehreren Jahren Parea-Ehrenamtliche.

Wir gratulieren herzlich!

