



Unser Programm

Liebe Teilnehmende,
mit Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programm.
Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich Ihre Wunschveranstaltungen herauszusuchen. **Bitte melden Sie sich digital im Anmeldezeitraum bis zum 11.05. für die gewünschten Veranstaltungen an unter**

www.anmeldungen-rf.awo-bremen.de

Nach dem Anmeldezeitraum werden die Plätze unter allen Anmeldungen verlost und Sie erhalten eine Nachricht von uns, welche Plätze Sie erhalten haben.

Allgemeines zu unseren Veranstaltungen:

- > Die Veranstaltungen sind **kostenfrei**.
- > Wir sind ein Orientierungsangebot. Bitte haben Sie daher Verständnis, dass wir Ihre Anmeldewünsche nicht immer und nicht umgehend erfüllen werden können.
- > Für die Veranstaltungen ist – wenn nicht anders gekennzeichnet – eine Anmeldung erforderlich. Erst mit einer Bestätigung haben Sie einen Platz.
- > Sie sind angemeldet und können nicht kommen? Bitte sagen Sie ab, damit wir den Platz neu vergeben können. **Da dies in der Vergangenheit häufiger nicht der Fall war, müssen wir uns vorbehalten, Teilnehmende im Wiederholungsfall von Veranstaltungen auszuschließen.** Bitte bedenken Sie: Im Hintergrund entstehen Kosten und gewöhnlich wartet auf der Warteliste jemand, der sich über eine Teilnahme freuen würde.
- > Wir freuen uns auf Sie und Ihre aktive Teilnahme.

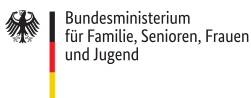
Ihr Projektteam

Der rote Faden für den Ruhestand



Das Projekt „Der rote Faden für den Ruhestand“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Weiterer Förderer:



Mittwoch 14.05.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Selbst- und Fremdbild

Oft begegnet uns im Leben durch andere ein Bild von uns, in dem wir uns zumindest in Teilen nicht sehen. Wie lässt sich mit diesen Unterschieden von Selbst- und Fremdbild ein konstruktiver Umgang finden?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus dem Bereich der Positiven Psychologie und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 15.05.

Wanderung

Kulturwanderung entlang der Wallanlagen

Die Wanderung entlang der alten Wallanlagen führt uns nicht nur durch die Anlagen der Altstadt, sondern auch „links der Weser“, in der Neustadt sind noch Reste zu erkennen. Während unserer Wanderung versuchen wir den kompletten Verlauf einzubeziehen und dabei einige Schätze zu entdecken. Rundtour mit einer Strecke von 7,8 km; Dauer ca. 2 Stunden.

Ort: Treffpunkt vor der AWO, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Donnerstag 15.05.

Gemeinsam

Boule im Bürgerpark

Hier trifft sich wöchentlich bis August eine ehrenamtlich organisierte Gruppe. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns und wir vermitteln den Kontakt.

Ort: Boulebahn im Bürgerpark

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr, immer am Donnerstag

Donnerstag 15.05.

Gemeinsam

Spieletreff

Im besonderen Ambiente der Krimibibliothek werden gemeinsam unterschiedliche Spiele ausprobiert. Hier sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur Freude am Spielen.

Ort: Krimibibliothek (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag 16.05.

Quiz

Boomer – 80er Quiz

„Zurück in die 80er“...Mithilfe eines Quiz' von bis zu 500 Fragen aus den verschiedensten Lebensbereichen, widmen wir uns diesem bunten und wildem Jahrzehnt. Wie gut erinnern Sie sich an die 80er?

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/ 180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

>>>



Montag 19.05.

Führung

Führung durch die Stadtbibliothek

Die Zentralbibliothek in Bremen bietet auf vier Etagen eine große Auswahl: Von Klassikern bis zu den Neuerscheinungen finden sich hier Bücher jedes Genres und für alle Generationen. Daneben bietet die Bibliothek an diesem zentralen Standort jedoch noch viel mehr: die Bibliothek der Dinge, die Kunstausleihe, Kurse, große Auswahl an Tageszeitungen und Zeitschriften und viele schöne Räumlichkeiten, die zum Verweilen einladen. Kennen Sie beispielsweise bereits die Kriminalbibliothek in der zweiten Etage? Mit dieser Führung entdecken Sie die Bibliothek neu.

Ort: Zentralbibliothek, Am Wall 201.

Treffpunkt: Eingangsbereich im Erdgeschoss

Uhrzeit: 13:50 – ca. 15.30 Uhr

Mittwoch 21.05.

Workshop

Hands-on-dementia

Bei der „Mitmach-Ausstellung“ „hands-on-dementia“ kann man sich in eine demenzerkrankte Person hineinversetzen. An ca. 10 Stationen durchläuft man verschiedene Situationen eines Tages, die man z.B. mit großen Handschuhen (eingeschränkte Motorik) oder über einen Spiegel (mangelnde Koordinationsfähigkeit) bewältigen soll. Letztendlich bekommt man ein besseres Verständnis für die Einschränkungen einer demenziell veränderten Person.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: Es stehen 3 Zeitblöcke zur Auswahl:
10 Uhr – 11.30 Uhr oder 11 – 12.30 Uhr
oder 12 – 13.30 Uhr

Donnerstag 22.05.

Führung

Rundgang über das „Stadtleben Ellener Hof“

Das „Stadtleben Ellener Hof“ ist ein sozial-ökologisches Modellquartier in Bremen-Osterholz. Wir besichtigen das Gelände und erhalten eine informative Führung von der Koordinatorin, die auch gerne Fragen zu den verschiedenen Angeboten und Wohnformen des Quartiers beantwortet.

Ort: Quartiersraum Stadtleben Ellener Hof,
Pawel-Adamowicz-Str. 2 B, 28327 Bremen

Uhrzeit: 15.00 – ca. 17.00 Uhr

Freitag 23.05.

Führung

„Haus des Reiches“

Das Haus des Reichs – Ein wenig bekannter Schatz: Von außen imposant und fast abweisend, offenbart dieses markante Bauwerk bei genauerem Hinsehen eine Fülle faszinierender Details. Auch im Inneren gibt es viele Glanzstücke zu entdecken. Das für die Nordwolle errichtete Kontorhaus ist heute Dienstsitz des Senators für Finanzen und diverser anderer Dienststellen.

Das Haus des Reichs ist nicht nur ein architektonisches Meisterwerk, es ist ein lebendiges Zeugnis der Bremer und der deutschen Geschichte.

Ort: vor dem Haupteingang Haus des Reichs,
Rudolf-Hilferding Platz 1, 28195 Bremen

Uhrzeit: 15.30 – ca. 18.00 Uhr

Freitag 23.05.

Disco

Jump up Sixties – Alter schützt vor Disco nicht

Tanzen zu Rock und Pop im Übersee-Museum.

Ort: Forum, Übersee-Museum,
Bahnhofplatz 13

Uhrzeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Montag 26.05.

Gemeinsam

Freundschafts-Speed-Dating 60plus

Sie möchten neue Menschen kennenlernen? Und dabei Freude haben? Beim Freundschafts-Speed-Dating tauschen Sie sich in positiver und lockerer Atmosphäre mit wechselnden Personen über kurzweilige Themen aus und lernen sich und ihr Gegenüber besser kennen.

P.S. Sie brauchen nichts vorzubereiten und mitzubringen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen.

Ort: Krimibibliothek (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.30 – 12.30 Uhr

Montag 26.05.

Austausch

Kaffeisieren gegen Einsamkeit

Vom 26.5. bis zum 1.6. findet in diesem Jahr die „Woche gegen Einsamkeit“ statt. Mit einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen wollen wir an dieser Woche teilhaben und ein Zeichen gegen Einsamkeit und für Gemeinsamkeit setzen. Seien Sie herzlich eingeladen!

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – ca. 17.00 Uhr

Mittwoch 28.05.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Aufblühen – Sinn finden

Was benötigen Menschen, um aufzublühen? Welche Komponenten spielen hierbei eine Rolle und was können wir davon selbst beeinflussen? Gibt es zudem ein Aufblühen ohne einen Sinn?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus dem Bereich der Positiven Psychologie und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

>>>



Freitag 06.06.

Führung

Deutsches Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz

Die Künstliche Intelligenz (KI) ist ein bedeutendes Thema der kommenden Jahre. Doch wo und wie ist die KI uns nützlich? Im Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz betreten Sie unter fachkundiger Leitung einmalige Forschungslabore und Roboter-Testumgebungen. Im Robotics Innovation Center werden Roboter für den Einsatz unter Wasser, auf dem Mond oder im Gesundheitswesen entwickelt und getestet.

Ort: DFKI, Eingang Robert-Hooke-Straße 1, 28359 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 11.06.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Umgang mit Fehlern

„Ein Mensch würde nie dazu kommen, etwas zu tun, wenn er stets warten würde, bis er es so gut kann, dass niemand mehr einen Fehler entdecken könnte.“ (John Henry Newman) Fehlern wird oft mit Scham begegnet und dennoch gehören sie zum Leben und Lernen dazu. Wie ließe sich unser Blick auf Fehler verändern, ohne mit ihnen zu kokettieren? Und wie mit ihnen konstruktiv umgehen? Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus dem Bereich der Positiven Psychologie und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 12.06.

Besuch

Landeszentrale für politische Bildung

Die Landeszentrale für politische Bildung bietet ein vielfältiges Angebot. Im Rahmen dieser Veranstaltung gehen wir gemeinsam zur öffentlichen Publikationsausgabe. Es besteht die Möglichkeit kostenlos Bücher zur politischen Bildung zu erhalten.

Ort: Landeszentrale für politische Bildung, Birkenstraße 20/21, 28195 Bremen

Uhrzeit: 14.00 – ca. 14.30 Uhr

Freitag 13.06.

Kurs

Autobiografisches Feierabendschreiben

Verschiedene Techniken des autobiografischen Schreibens unterstützen in diesem vierteiligen Kurs dabei, sich konstruktiv mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen. Zugleich geht es darum, den eigenen roten Faden im Leben zu finden und hiermit Orientierung zu gewinnen. Durch kleine Tricks und besondere Übungen kommt die Freude neu oder zurück ins Schreiben.

Für dieses Angebot sind keine Vorkenntnisse notwendig. Es richtet sich bevorzugt an Menschen, die aktuell noch im Berufsleben stehen und sich gedanklich auf die Phase nach dem aktiven Erwerbsleben vorbereiten möchten.

Durchgeführt wird der Kurs von der Projektmitarbeiterin Saskia Wöhler.

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk), Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 16.15 – 17.45 Uhr

Montag 16.06.

Workshop

Veränderungen im Leben aktiv gestalten

Dieser Workshop anhand des PERMA-Modells der Positiven Psychologie unterstützt die aktive Auseinandersetzung mit eigenen Prioritäten, Interessen und Stärken. Neben dem theoretischen Input helfen praktische Übungen und Austausch dabei, Klarheit zu gewinnen und eine neue Perspektive zu entwickeln. Durchgeführt wird der Workshop von Projektmitarbeiterin Saskia Wöhler.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 09.15 – 13.45 Uhr

Montag 16.06.

Ausflug

Computer-Museum Oldenburg

Das Computer-Museum in Oldenburg zeigt historische Rechnersysteme mit dem Fokus auf Heimcomputer der 1970er und -80er Jahre. Auch Telespiele, Spielkonsolen, Arcade-Automaten und Flipper gehören zur Ausstellung. Nach einer einstündigen Führung besteht die Möglichkeit die funktionstüchtigen Geräte zu benutzen!

Ort: Treppe Rossmann, Bremer Bahnhofshalle

Uhrzeit: vormittags, ca. 4 Stunden, die genaue Uhrzeit wird den zugelassenen Teilnehmenden rechtzeitig mitgeteilt.

Dienstag 17.06.

Vortrag

Die Babyboomer: Die „Generation der Vielen“

Die Babyboomer prägten über lange Zeit das Land – nun erreichen sie die Phase des Ruhestands. Was macht diese „Generation der Vielen“ aus? Kann man überhaupt von „einer Generation“ sprechen? Der Vortrag zeichnet wichtige Ereignisse und prägende Lebensumstände der Babyboomer nach. Ebenso wird auf den (überspitzten) Konflikt mit jüngeren Generationen eingegangen. Abschließend werden anhand von Quizfragen Erinnerungen an früher – insbesondere an die 70iger und 80iger Jahre – hervorgerufen. Seien Sie eingeladen zu einer kleinen Zeitreise!

Ort: Nachbarschaftstreff Am Siek 43, 28325 Bremen

Uhrzeit: 14.30 – ca. 16 Uhr

>>>



Dienstag 17.06.

Bericht, Film und Diskussion

Unser Großvater. Ein Bremer Polizist und NS-Kriegsverbrecher

Anne und Malte Mechels haben sich auf die Spuren ihres Großvaters Johann Mechels begeben. Gemeinsam mit John Gerardu geben sie Einblicke in die Entwicklung der Bremer Polizei von der Bremer Räterepublik bis zum NS-Regime und zur Nachkriegsjustiz. Sie berichten, wie lange keine Fragen gestellt wurden und was die Auseinandersetzung mit der Geschichte endlich ermöglicht: Begegnungen mit den Angehörigen der Opfer auf Augenhöhe.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 19.00 – ca. 21 Uhr

Donnerstag 19.06.

Führung

Bunker Valentin

Die Führung durch den zugänglichen Bereich des ehemaligen U-Boot-Bunkers und das unmittelbare Außengelände (1,5 km) vermittelt einen Überblick über die Geschichte des Bunkers „Valentin“ von 1943 bis heute.

Die Situation auf der Großbaustelle in Bremen-Farge und die Geschichte von Zwangsarbeiter:innen sind die zentralen inhaltlichen Schwerpunkte.

Ort: Rekumer Siel 28777 Bremen, oder gemeinsame Anfahrt per Bahn, Details bei Anmeldung.
Uhrzeit: 10.15 Uhr

Freitag 20.06.

Vortrag

Informationen zur „Grundsicherung im Alter“

Die Grundsicherung im Alter ist eine existenzsichernde Sozialleistung für Menschen im Rentenalter.

Der Vortrag des Projektmitarbeiters Lukas Matzner erklärt den Aufbau und geht auf die Bedingungen ein, die für den Erhalt dieser Leistung vorliegen müssen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag 20.06.

Führung

Einen Stadtteil kennenlernen

Radtour durch Woltmershausen mit Geschichte und Geschichten. Dauer circa 1,5 Stunden mit abschließender Einkehr im „Lankenauer Höft“.

Ort: Stephaniebrücke
Richtung Woltmershausen
Uhrzeit: 14.30 Uhr

Montag 23.06.

Vortrag

Stromsparcheck

Ein sparsamer Stromverbrauch ist finanziell sinnvoll. Die Veranstaltung gibt Tipps zur Verbrauchssenkung. Zu Gast ist eine Referentin des Projektes „Stromsparcheck“ der WABEQ.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Dienstag 24.06.

Vortrag/ Workshop

Der Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen stellt die VBN-FahrplanerAPP vor

Der „Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen“ ist bei uns zu Gast. Er informiert über Tickets, Ausflugsziele in der Region und insbesondere die Möglichkeiten der „Fahrplaner-App“. Es ist ratsam die App vorab zu installieren.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 25.06.

Vortrag

Fake-News: Nicht alles, was im Netz steht, ist auch wahr!

Im Internet können Nachrichten und Informationen aus verschiedensten Quellen abgerufen werden. Aber diese Informationsvielfalt hat auch Schattenseiten. Längst nicht alles, was im Netz steht, ist auch wahr. Niemand ist vor Fake News geschützt und vor allem Menschen, die nicht in der digitalen Welt aufgewachsen sind, haben manchmal Schwierigkeiten, falsche Nachrichten zu erkennen. Das media lab nord und die brema bieten deshalb Fake News-Workshops speziell für Senior:innen an. Die Teilnehmenden erfahren alles Wichtige rund um Fake News und ihre Gefahren – ganz praktisch anhand von realen Beispielen. Außerdem gibt es nützliche Tipps, wie man selbst Fake News entlarven kann.

Ort: Bremische Landesmedienanstalt,
Richtweg 14, 28195 Bremen
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 25.06.

Singen

Gemeinsam Singen

Singen macht glücklich und ist gesund. Unter Anleitung der Chorleiterin Sigrid Leger singen wir Lieder, an die wir uns gern erinnern. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, nur Spaß am gemeinsamen Singen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Donnerstag 26.06.

Austausch

Gemeinsam Kultur genießen? Von der Idee zur Umsetzung: Wir gründen eine „Kulturgruppe“

Der „rote Faden“ möchte die Vernetzung der Teilnehmenden stärken und dazu beitragen, dass diese auch unabhängig von Projektveranstaltungen gemeinsam aktiv sind. Um dieses Ziel zu erreichen soll bei diesem Termin eine „Kulturgruppe“ gegründet werden, die unabhängig vom Projekt gemeinsame kulturelle Aktivitäten plant. Wenngleich das Projektteam beratend zur Seite stehen kann, erfordert die Umsetzung Eigeninitiative und erfolgt auf eigene Kosten.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

>>>



Donnerstag 26.06.

Führung

„Haus des Reiches“

Das Haus des Reichs – Ein wenig bekannter Schatz: Von außen imposant und fast abweisend, offenbart dieses markante Bauwerk bei genauerem Hinsehen eine Fülle faszinierender Details. Auch im Inneren gibt es viele Glanzstücke zu entdecken. Das für die Nordwolle errichtete Kontorhaus ist heute Dienstsitz des Senators für Finanzen und diverser anderer Dienststellen. Das Haus des Reichs ist nicht nur ein architektonisches Meisterwerk, es ist ein lebendiges Zeugnis der Bremer und der deutschen Geschichte.

Ort: vor dem Haupteingang Haus des Reichs, Rudolf-Hilferding Platz 1, 28195 Bremen

Uhrzeit: 15.30 – ca. 18.00 Uhr

Freitag 27.06.

Kurs

Autobiografisches Feierabend Schreiben

Folgetermin. Start des Angebots: 13.06.

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk)
Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 16.15 – 17.45 Uhr

Montag 30.06.

Vortrag

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Der Vortrag widmet sich der Frage, welche Vorkehrungen man für eine Situation treffen kann, in der man nicht mehr selber entscheiden kann. Referent: Rechtsanwalt

Stephan Giese. **Anmeldung bitte direkt bei der Arbeitnehmerkammer unter 0421 36301-28.**

Ort: Arbeitnehmerkammer Bremen,
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Uhrzeit: 18.00 – ca. 19.30 Uhr

Dienstag 01.07.

Führung

Wilhelm und Helene Kaisen gewidmete Dokumentationsstätte

Die Wilhelm und Helene Kaisen gewidmete Dokumentationsstätte befindet sich auf einer ehemaligen Siedlerstelle. Hier können das Original-Wohnhaus, die Scheune und das Gewächshaus besichtigt werden. Gebäude und Gartenanlagen waren Wohnort und landwirtschaftliches Anwesen zugleich. Familie Kaisen verbrachte hier den Großteil ihres Lebens.

Ort: Dokumentationsstätte Wilhelm-und-Helene-Kaisen-Stiftung, Rethfeldsfleet 9, 28357 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Mittwoch 02.07.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Übergänge gestalten

In unserem Leben gibt es viele Übergänge, die sowohl

eine Chance als auch eine Herausforderung darstellen. Wie lassen sich Übergänge bewusst gestalten? Und lassen sich Krisen damit umschiffen oder nur anders mit ihnen umgehen?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus dem Bereich der Positiven Psychologie und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 03.07.

Wandern

Wandern über das Weserwehr

„Draußenzeit“, in Bremen wartet das Wanderglück an jeder Ecke – Eine ca. 9 km lange Rundwanderung entlang der rechten Weserferseite führt uns über das Weserwehr und zurück durch das Naherholungsgebiet am Werdersee, mit Einkehr in das Rotheo – Huckelriede.

Nähere Infos nach der Anmeldung.

Ort: Haupteingang, Wall-Forum

Uhrzeit: 10.00 – ca. 14.00 Uhr

Donnerstag 03.07.

Vortrag und Austausch

Die Baby-Boomer und die 90er Jahre

Das letzte Jahrzehnt des Jahrtausends brachte das Ende des Kalten Krieges und die deutsche Wiedervereinigung. Wir blicken zurück auf politische und wirtschaftliche Entwicklungen, aber auch auf Veränderungen in Technik, Kultur, Mode und weiteren Lebensbereichen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Freitag 04.07.

Führung

Führung durch die Bremische Bürgerschaft

Die Führung gibt einen Einblick in das Haus der Bremischen Bürgerschaft. Während dieser Führung wird über die Geschichte und die Gegenwart des Parlamentsgebäudes berichtet.

Ort: Foyer des Hauses der Bremischen Bürgerschaft

Uhrzeit: 09.45 – ca. 11.00 Uhr

Freitag 04.07.

Konzert

Mit Musik ins Wochenende

An diesem Abend erwartet uns ein Solo Klavierkonzert des Bremer Pianisten Evgeny Wenger. Er ist Preisträger zahlreicher Klavierwettbewerbe, tritt sowohl als Solist auf als auch mit Orchestern. Wir hören klassische Musik, verbunden mit Jazz und von ihm neu interpretiert.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

>>>



Montag 07.07.

Workshop

Kreativer Schreibworkshop

Mit verschiedenen Methoden und Materialien entstehen in diesem Workshop kleine Texte und Kunstwerke rund ums Wort. Und wer bisher dachte, wenig kreativ zu sein, erlebt bei diesen Angeboten Überraschungen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, sondern lediglich Freude an Wörtern und Geschichten. Angeleitet wird der Workshop von Projektmitarbeiterin und Schreibpädagogin Saskia Wöhler.

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Montag 07.07.

Vortrag und Austausch

Umzug in ein Pflegeheim

Der Einzug in ein Pflegeheim, ob Langzeitpflege oder Kurzzeitpflege, ist ein Thema, mit dem Viele sich nicht gerne beschäftigen wollen. Der Vortrag informiert, weshalb es trotzdem gut ist, sich frühzeitig damit auseinander zu setzen und vermittelt praktische Tipps. Referentin: Frau van Wahden (AWO Pflege)

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Dienstag 08.07.

Führung

Gartenstadt und Neue Vahr

Nach dem Krieg galt Bremen als die »Stadt des sozialen Wohnungsbaus«. Die Neue Vahr, in den 1950er/60er Jahren eines der größten Großsiedlungsprojekte Europas mit 10.000 Wohnungen, trug maßgeblich zu diesem Ruf bei. Die Führung startet in dem kleinen Vorgängerprojekt Gartenstadt Vahr und der Spaziergang durch mehrere Nachbarschaften zeigt die Vorstellungen ihrer Erschaffer, behandelt Fragen wie Grünplanung, oder Farbgestaltung und thematisiert die Bemühungen um Erhalt und konsistente Fortentwicklung des Stadtteils durch die Eigentümerin, die Wohnungsbaugesellschaft GEWOBA. Er endet am ikonischen zentralen Hochhaus von Alvar Aalto.

Ort: Hochhaus am Heideplatz in der
Gartenstadt Vahr, genaue Beschreibung
erfolgt nach der Anmeldung

Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Mittwoch 09.07.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Selbstwirksamkeit: Hin zum „Das schaffe ich“

Wer sich als selbstwirksam wahrnimmt, ist motivierter und überwindet auch kritische Momente leichter. Nimmt sich ein Mensch hingegen als wenig selbstwirksam wahr, wird es schwer, eigene Ziele zu erreichen. Wie lässt sich dieses Vertrauen stärken?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus dem

Bereich der Positiven Psychologie und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 10.07.

Vortrag und Austausch

Der rote Faden für den Ruhestand stellt sich vor

Der Vortrag des Projektmitarbeiters Lukas Matzner stellt das Projekt vor. Er geht auf die Hintergründe und die Konzeption des Vorhabens ein. Darüber hinaus soll der Vortrag dazu anregen sich aktiv mit der eigenen Gestaltung des Ruhestandsphase auseinander zu setzen. Der Vortrag richtet sich vorrangig an Teilnehmende, die neu sind und bis dato keine oder nur wenige Veranstaltungen besucht haben. Auch Anregungen für weitere Veranstaltungen können gerne eingebracht werden.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag 11.07.

Vortrag

Wohngeld für Rentner*innen

Wohnen wird immer teurer, die steigenden Mieten machen vielen Menschen zu schaffen. Deshalb sind immer mehr Menschen auf Wohngeld angewiesen – auch Rentner*innen. In dieser Veranstaltung möchte Projektmitarbeiter Lukas Matzner Orientierung geben und zeigt auf, wie das Wohngeld aufgebaut ist, wer anspruchsberechtigt sein kann, was grundlegend zu beachten ist und wo in Bremen ein Antrag gestellt werden kann.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Freitag 11.07.

Kurs

Autobiografisches Feierabend Schreiben

Folgetermin. Start des Angebots: 13.06.

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 16.15 – 17.45 Uhr

Samstag 12.07.

Workshop

Veränderungen im Leben aktiv gestalten

Dieser Workshop anhand des PERMA-Modells der Positiven Psychologie unterstützt die aktive Auseinandersetzung mit eigenen Prioritäten, Interessen und Stärken. Neben dem theoretischen Input helfen praktische Übungen und Austausch dabei, Klarheit zu gewinnen und eine neue Perspektive zu entwickeln. Durchgeführt wird der Workshop von Projektmitarbeiterin Saskia Wöhler.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.15 – 15.00 Uhr

>>>



Montag 14.07.

Vortrag

Viel Kultur für wenig Geld

Die soziale und kulturelle Teilhabe ist eng mit den finanziellen Möglichkeiten verbunden – eigentlich. Dieser Vortrag des Projektmitarbeiters Lukas Matzner geht auf zahlreiche Angebote in Bremen ein, die eine kostenlose oder zumindest sehr günstige Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Die Bandbreite reicht von kostenlosen Eintritten, über sozial geförderte Einrichtungen, bis hin zu Tipps und Tricks für Ausflüge und Aktivitäten. Sie werden mit vielen neuen Ideen nach Hause gehen!

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Dienstag 15.07.

Vortrag

Die Babyboomer: Die „Generation der Vielen“

Beschreibung siehe 17.06.

Ort: Nachbarschaftstreff Vahrer See im Hanna-Harder-Haus, Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen

Uhrzeit: 15.00 – ca. 16.30 Uhr

Donnerstag 17.07.

Austausch

Digital-Café

Bei dieser Veranstaltung geht es um einen niedrigschwelligen Austausch rund um digitale „Problemchen“. Sie haben Fragen rund um die Themen „Smartphone“ und „Internet“? Gemeinsam mit einem ehrenamtlichen Gast tauschen wir uns aus und versuchen Ihnen erste Antworten zu geben. Ebenso ist ein Austausch zu „Tipps und Tricks“ angedacht.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 15.00 – ca. 16.30 Uhr

Donnerstag 17.07.

Gemeinsam

Spieletreff

Im besonderen Ambiente der Krimibibliothek werden gemeinsam unterschiedliche Spiele ausprobiert. Hier sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur Freude am Spielen. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen.

Ort: Krimibibliothek (2. Stockwerk), Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag 18.07.

Workshop

„Es mal positiv sehen“

Regen statt Sonnenschein? Mit der Technik des Reframings kann man seine Sichtweise ändern und negative Situationen verwandeln. Erfahren Sie, wie man durch einfache Methoden gelassener und glücklicher wird. Stellen Sie sich vor, es regnet draußen. Sie sind enttäuscht, weil ein geplanter Spaziergang nicht stattfinden kann. Doch dann erinnern Sie sich, dass Sie schon lange auf eine Gelegen-

heit gewartet haben, Ihre neue Regenjacke zu tragen. Plötzlich scheint der Regen nicht mehr so ärgerlich, oder? Ob Sie etwas positiv oder negativ bewerten, hängt ganz von Ihrer Sichtweise ab. Mit einer simplen Technik können Sie eine pessimistische Einstellung leicht überwinden. Bitte überlegen Sie zum Seminar 5 Eigenschaften, die Sie an sich nicht mögen. Dozentin: Mona Deharde

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 15.00 – 17.30 Uhr

Dienstag 22.07.

Vortrag und Austausch

Die Babyboomer: Moden, Techniken und Lebensstile im Wandel der Jahrzehnte

Diese Veranstaltung mit Projektmitarbeiter Lukas Matzner widmet sich keinem konkreten Jahrzehnt, sondern möchte den Wandel in verschiedenen Lebensbereichen nachzeichnen. Wie haben sich beispielsweise Moden oder technische Geräte verändert? Was lebt als „retro“ wieder auf und was bleibt für immer in der Vergangenheit? Um die Veranstaltung lebendig zu gestalten, können gerne Gegenstände mitgebracht und vorgestellt werden!

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Mittwoch 23.07.

Austausch

Austausch über Bücher

Die Idee der Veranstaltung ist, dass jede Person ein Buch vorstellt, welches sie weiterempfiehlt. Daraus können spannende Diskussionen entstehen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Dienstag 29.07.

Vortrag

Bleibt alles anders: Der Tod gehört zum Leben – Die Hospizhilfe Bremen e.V. stellt sich vor

In dieser Veranstaltung stellen Astrid Helmers und Andrea Hopfenblatt, Koordinatorinnen der Hospizhilfe Bremen e.V., die vielseitige Arbeit der Hospizhilfe vor. Ebenso geben sie Einblicke in den Umgang zum Thema Trauer im hospizlichen Kontext und in die Angebote der Hospizhilfe.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 30.07.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Resilienz: Die Superkraft?

Was bedeutet Resilienz und wie zeigt sie sich im Lebensverlauf? Ist es eine Fähigkeit, die wir lernen können oder gilt hier: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“? Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus dem Bereich der Positiven Psychologie und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

>>>



Freitag 01.08.

Kurs

Autobiografisches Feierabend Schreiben

Folgetermin. Start des Angebots: 13.06.

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Montag 04.08.

Workshop

Autobiografischer Schreibworkshop I

Dieser zweiteilige autobiografische Workshop vermittelt unterschiedliche Techniken des autobiografischen Schreibens in der Praxis. Angeregt durch Schreibimpulse findet eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Stationen des eigenen Lebens statt und erste Textmosaiken entstehen. Der Workshop bietet einen wertfreien Raum, um die eigenen Geschichten auszugraben und für sich in Worte zu bringen. Einige Übungen und Techniken unterstützen dabei, die Freude beim Schreiben für sich neu (oder wieder) zu entdecken.

Es sind keine Vorkenntnisse für diesen Workshop notwendig. Angeleitet wird der Workshop von Projektmitarbeiterin und Schreibpädagogin Saskia Wöhler.

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk), Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 15.00 Uhr

Mittwoch 06.08.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Selbstwertgefühl – Eigene Stärken sehen

Oftmals denken wir bei dem Begriff des Selbstwertgefühls zuerst an das übersteigerte Selbstwertgefühl. Allerdings gibt es einen großen Bereich zwischen dem mangelnden und dem übersteigerten Selbstwertgefühl. Aber wie zeigt sich ein positives Selbstwertgefühl? Und welche Chancen gibt es uns?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus dem Bereich der Positiven Psychologie und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Freitag 08.08.

Workshop

Autobiografischer Schreibworkshop II

Achtung: Hier handelt es sich um einen Folgetermin zum 4.8.

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 15.00 Uhr

Dienstag 19.08.

Gemeinsam

Freundschafts-Speed-Dating 60plus

Sie möchten neue Menschen kennenlernen? Und dabei Freude haben? Beim Freundschafts-Speed-Dating tauschen Sie sich in positiver und lockerer Atmosphäre mit wechselnden Personen über kurzweilige Themen aus –

und lernen sich und ihr Gegenüber besser kennen. P.S. Sie brauchen nichts vorzubereiten und mitzubringen. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen.

Ort: Krimibibliothek (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201.

Uhrzeit: 10.30 – 12.30 Uhr

Mittwoch 20.08.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Beziehungen gestalten

Ein entscheidender Punkt für die eigene Lebenszufriedenheit ist unser Beziehungsnetzwerk. Lange wurde die romantische Beziehung allein angeschaut – heute schauen Forscher immer auf das Netzwerk. Wie lassen sich tragfähige Beziehungen aufbauen und pflegen? Welche Stolpersteine gibt es? Und was trägt uns in Beziehungen durch Krisen?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus dem Bereich der Positiven Psychologie und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 21.08.

Führung

Schuppen Eins – Zentrum für Automobilkultur und Mobilität

Die Führung zeigt wie aus einem Hafenschuppen ein Oldtimerzentrum wurde, wie Klassiker restauriert und gewartet werden, welche Arbeiten rund um Oldtimer ausgeführt werden und wie die Bewohner des Obergeschosses mit dem Auto in ihre Wohnungen gelangen.

Ort: Schuppen Eins, Konsul-Smidt-Straße 26,
28217 Bremen

Uhrzeit: 11.00 – ca. 12.30 Uhr

Freitag 22.08.

Führung

„Haus des Reiches“

Das Haus des Reichs – Ein wenig bekannter Schatz: Von außen imposant und fast abweisend, offenbart dieses markante Bauwerk bei genauerem Hinsehen eine Fülle faszinierender Details. Auch im Inneren gibt es viele Glanzstücke zu entdecken. Das für die Nordwolle errichtete Kontorhaus ist heute Dienstsitz des Senators für Finanzen und diverser anderer Dienststellen. Das Haus des Reichs ist nicht nur ein architektonisches Meisterwerk, es ist ein lebendiges Zeugnis der Bremer und der deutschen Geschichte.

Ort: vor dem Haupteingang Haus des Reichs,
Rudolf-Hilferding Platz 1, 28195 Bremen

Uhrzeit: 15.30 – ca. 18.00 Uhr

>>>



Dienstag 26.08.

Führung

Führung durch die Stadtbibliothek

Die Zentralbibliothek in Bremen bietet auf vier Etagen eine große Auswahl: Von Klassikern bis zu den Neuerscheinungen finden sich hier Bücher jedes Genres und für alle Generationen. Daneben bietet die Bibliothek an diesem zentralen Standort jedoch noch viel mehr: die Bibliothek der Dinge, die Kunstausleihe, Kurse, große Auswahl an Tageszeitungen und Zeitschriften und viele schöne Räumlichkeiten, die zum Verweilen einladen. Kennen Sie beispielsweise bereits die Kriminalbibliothek in der zweiten Etage? Mit dieser Führung entdecken Sie die Bibliothek neu. Treffpunkt im Erdgeschoss.

Ort: Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.20 – ca. 12.00 Uhr

Mittwoch 27.08.

Rundgang

Mein Bremen – Zuhause in der Überseestadt

Nachbarinnen zeigen ihr Quartier, ihre Treffpunkte und erzählen von ihrem Leben in einem Stadtteil, der noch im Entstehen ist. Nach einem Spaziergang durch die Überseestadt endet die Tour mit einem Kaffeetrinken in einem Nachbarschaftscafé, das die Bewohner*innen selbst organisieren. Spaziergang ca. 60 Minuten. Die Tour ist barrierefrei.

Ort: Treffpunkt Kommodore-Johnsen-Boulevard 40, bei der Bäckerei am Waller Sand, zu erreichen mit den Straßenbahnlinien 26 und 28, Haltestelle Überseestadt Nord

Uhrzeit: 13.30 – 15.30 Uhr

Donnerstag 28.08.

Vortrag

Armut im Alter

Viele Menschen in Deutschland sind von Armut im Alter betroffen. Der Vortrag geht auf Hintergründe ein, befasst sich aber vor allem mit sozialen Leistungen, die es für Rentner*innen gibt.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Freitag 29.08.

Führung

Ein Spaziergang durch die Innenstadt entlang von „Lauschorten“

Hinter den Bremer Lauschorte verbergen sich 17 Stationen in der Bremer Innenstadt, zu denen man kurze Hörstücke im Internet abrufen kann, um mehr über den jeweiligen Ort zu erfahren. Wir gehen gemeinsam zu einigen dieser Orte und erfahren so gemeinsam mehr zu diesen besonderen Plätzen. Seien Sie neugierig!

Ort: vor der AWO, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Montag 01.09.

Austausch

Austausch über Bücher

Die Idee der Veranstaltung ist, dass jede Person ein Buch vorstellt, welches sie weiterempfiehlt. Daraus können spannende Diskussionen entstehen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Donnerstag 04.09.

Vortrag

Mehr Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen – Jin Shin Jyutsu zur Selbsthilfe

Mit zunehmendem Alter stellen sich verschiedene Zipperlein ein. Wie gut wäre es, wenn wir uns manchmal durch den Gebrauch unserer Hände und Finger helfen könnten, Beschwerden zu lindern oder aufzulösen?

Jin Shin Jyutsu ist eine sehr alte japanische Kunst zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Übersetzt heißt es: „die Kunst des Schöpfers für den wissenden und mitfühlenden Menschen“. Indem wir entweder bestimmte Finger halten oder unsere Hand auf besondere Positionen am Körper legen, können wir oft schon nach wenigen Minuten fühlen, wie sich Spannungen im Körper lösen oder Schmerzen nachlassen. Durch einfache Behandlungen, die jeder selbst ausführen kann, harmonisiert man Körper, Geist und Seele.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 16.00 – ca. 17.30 Uhr

<<<

Für Teilnehmende ohne Internetzugang ist Übermittlung der Anmeldewünsche per Telefon weiterhin möglich unter (0421) 40887713 und 40887714.

Stand 28. April 2025