



Unser Programm

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, 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 31.08.2025 für die gewünschten Veranstaltungen an unter www.anmeldungen-rf.awo-bremen.de

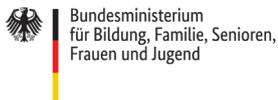
Nach dem Anmeldezeitraum werden die Plätze unter allen Anmeldungen verlost und Sie erhalten eine Nachricht von uns, welche Plätze Sie erhalten haben. Veranstaltungsbestätigungen erfolgen gegebenenfalls separat. Allgemeines zu unseren Veranstaltungen:

- > 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 leider häufiger nicht der Fall war, behalten wir uns vor, Teilnehmende im Wiederholungsfall für Veranstaltungen zu sperren. Bitte bedenken Sie: Im Hintergrund entstehen Kosten und gewöhnlich wartet auf der Warteliste jemand, der sich über eine Teilnahme sehr freut.
- > 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 Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Weiterer Förderer:



Die Sparkasse
Bremen

Mittwoch 03.09.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Die Sache mit dem Glück

Was bedeutet Glück konkret? Ist es etwas, was wir alleine oder nur im Kontakt empfinden? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Sinnhaftigkeit und Glück? Lässt sich Glück im Leben kultivieren und wenn ja, wie?

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

Dienstag 09.09.

Gemeinsam

Texte erfahrbar machen

Wir lesen, beziehungsweise hören Texte unterschiedlichster Gattungen, kommen darüber ins Gespräch und bringen (bestenfalls) eigene Erfahrungen mit. Bitte bei Bedarf eigene Getränke mitbringen. Dieses Angebot findet einmal im Monat statt und wird ehrenamtlich organisiert. Die Anmeldung erfolgt über unser System.

Ort: AMeB Begegnungszentrum Sparer Dank,
Biermannstraße 15, 28213 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 11.09.

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: 15.00 – 16.30 Uhr

Freitag 12.09.

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 Am Wall 179/180: Bitte warten Sie im Eingangsbereich. Die Veranstaltung findet in einem internen Besprechungsraum statt.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

>>>



Montag 15.09.

Workshop

Veränderungen im Leben aktiv gestalten I

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 zweiteilige Workshop von der Projektmitarbeiterin Saskia Wöhler.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/ 180

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Dienstag 16.09.

Wandern

Wanderung im Bremer Osten

Schritt für Schritt den Alltag zurücklassen und dabei Neues entdecken ohne die Stadt zu verlassen. Eine abwechslungsreiche Wanderung im Bremer Osten führt uns u.a. durch die Grünanlagen entlang des Vahrer Sees, zum Achterdieksee und durch die grüne Idylle der Galopprennbahn. Der Lür-Kropp-Hof dient als Pausenstation. Bitte an Rucksackverpflegung denken.

Die Rundtour ist ca. 10 km lang und dauert ca. 3 Stunden.

Treffpunkt: Berliner Freiheit, Haupteingang (Anreise mit ÖPNV: Linie 1 Haltestelle „Berliner Freiheit“)

Uhrzeit: 10.00 – ca. 13.00 Uhr

Mittwoch 17.09.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Persönliches Wachstum

Das Besondere am Menschen ist seine Fähigkeit, Zeit seines Lebens zu lernen und damit auch weiterzuwachsen. Wo liegt jedoch der Unterschied zwischen Selbstoptimierung und Wachstum? Geschieht Wachstum einfach oder braucht es unser aktives Teilhaben?

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 18.09.

Gemeinsam spielen

Boule im Bürgerpark

Für das gemeinsame Boule-Spiel trifft sich regelmäßig eine feste Gruppe am Donnerstag. Interessierte mit Vorkenntnissen und ernsthaftem Interesse können sich melden und wir vermitteln den Kontakt.

Ort: Boulebahn im Bürgerpark

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 18.09.

Gemeinsam spielen | Ohne Anmeldung

Spieletreff

Im besondern Ambiente der Krimibibliothek werden gemeinsam unterschiedliche Spiele ausprobiert. Hier sind

keine Vorkenntnisse notwendig, nur Freude am Spielen. Diese Veranstaltung ist ohne Anmeldung und eine Kooperation mit der Stadtbibliothek.

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

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag 19.09.

Austausch

Ein aktiver Ruhestand – Austausch, Ideensammlung, Tipps

„Mit sechsendsechzig Jahren, da fängt das Leben an
Mit sechsendsechzig Jahren, da hat man Spaß daran“
Bei dieser Veranstaltung wollen wir uns über die Gestaltung eines aktiven Ruhestandes austauschen und über die Sammlung von Ideen miteinander ins Gespräch kommen. Als Gast begrüßen wir Herrn Grabiak, der zu Beginn seiner Rentenzeit nach Bremen gezogen ist und sich neben sozialen und kulturellen Ehrenämtern auch für ein Studium an der Universität eingeschrieben hat. Er berichtet über seine Erfahrungen und kann womöglich den einen oder anderen Tipp verraten!

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Montag 22.09.

Diskussion

Wie wollen wir leben

Das neue Veranstaltungsformat *Unterhausdebatte* der Stadtbibliothek Bremen möchte den gesellschaftlichen Austausch anregen und durch eine Debattenkultur zu wichtigen Zukunftsfragen fördern. Das Thema dieser Debatte lautet: Mobilität in Bremen – wie sieht der Verkehr der Zukunft aus?

Moderation: Alexander Mäder und Rainer Kurlemann

Das innovative Debattenformat führt die Stadtbibliothek Bremen in Kooperation mit dem Verein der Freunde der Stadtbibliothek Bremen e.V. und der Landeszentrale für politische Bildung Bremen durch. Anmeldung direkt auf der Homepage der Stadtbibliothek.

Ort: Zentralbibliothek, Am Wall 201, Wall-Saal (Zugang über Am Wall)

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Dienstag 23.09.

Ausflug

Schiffahrtsmuseum Unterweser: Mythos Meer – von Seeungeheuern und Fabelwesen

Das Schiffahrtsmuseum der oldenburgischen Unterweser pflegt die regionale Schiffahrtsgeschichte. In der Dauer Ausstellung des Museums wird die Geschichte der Reedereien, der Werften, der maritimen Zulieferbetriebe, der Seehäfen und der mit der Schiffahrt verbundenen Menschen der Region möglichst umfassend präsentiert. Die aktuelle Sonderausstellung des Museums in Brake widmet sich dem „Mythos Meer“ beziehungsweise mystischen Seewesen und furchterregenden Ungeheuern.

>>>



Manche scheinen die Meeresregion um Küsten und Inseln zu bewachen, andere bedrohen Schiffe und Besatzungen. In Kooperation mit „Kulturglück“.

Ort: Treffen am Bremer Hauptbahnhof

Uhrzeit: ca. 8.45 – ca. 14.00 Uhr

Die genauen Details werden nach der Anmeldung beziehungsweise einige Zeit vor dem Ausflug bekannt gegeben.

Dienstag 23.09.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

Dieser vierteilige Kurs gibt Impulse für das autobiografische Schreiben. Mit allen Sinnen wird die eigene Geschichte (neu) entdeckt. Hierfür sind keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich die Freude an Sprache und Geschichten. Der Kurs wird durchgeführt von der Projektmitarbeiterin und Schreibpädagogin Saskia Wöhler.

Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Donnerstag 25.09. + 02.10. + 09.10.

Kurs

Smartphone-Kurs

Der Kurs beschäftigt sich mit Funktionen und Einsatzmöglichkeiten des Gerätes. Er wird von der „Bremischen Landesmedienanstalt“ durchgeführt. Es handelt sich um drei zusammenhängende Termine.

Ort: Bremische Landesmedienanstalt, Richtweg 14, 28195 Bremen

Uhrzeit: jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

Montag 29.09.

Vortrag

Clara Schuman: Konzertpianistin, Musikpädagogin und Komponistin

Clara Schumann war die erfolgreichste Konzertpianistin des 19. Jahrhunderts. Ihre Konzertreisen quer durch Europa organisierte sie mithilfe eines Netzwerks von Kollegen, Familie und Freunden. Gegen den damals herrschenden Zeitgeist, der dem weiblichen Geschlecht nur eine Familienrolle zugestand, war sie eine sehr moderne Frau.

Vortrag von Prof. Dr. Susanne Schunter-Kleemann (emer.)

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 11.00 – ca. 12.30 Uhr

Montag 29.09.

Kurs

Kreatives Schreiben

Dieser vierteilige Kurs stellt praktisch verschiedene Techniken des kreativen Schreibens vor. Unterschiedliche Schreibimpulse laden dazu ein, Sprache und Geschichten neu zu entdecken und sich auszuprobieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich die Freude an Sprache. Der Kurs wird durchgeführt von der Projektmitarbeiterin und Schreibpädagogin Saskia Wöhler.

Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 30.09.

Workshop

Veränderungen im Leben aktiv gestalten II

Es handelt sich um den Folge- und Abschlusstermin.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch 01.10.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Selbstbestimmtheit

Für viele Menschen ist Selbstbestimmtheit ein Prozess. Es kann einerseits äußere Faktoren geben, die den Rahmen der Selbstbestimmtheit einschränken oder auch das Bedürfnis nach externer Anerkennung, was begrenzt. Was braucht Selbstbestimmtheit? Und was schenkt Orientierung?

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Dienstag 07.10.

Führung

Mein Bremen – Zuhause in Tenever

Diesmal führt uns der Stadtteilrundgang in den Osten der Stadt. Tenever ist ein Ort der Interkulturalität und der Integration. 10.000 Menschen aus 90 Nationen leben hier zusammen. Auch wenn es dabei Probleme gibt ist Tenever gleichzeitig ein Vorzeigeprojekt sozialer Stadtentwicklung und ein Beispiel für friedliches Miteinander. Wie kann das gelingen? Wir informieren uns vor Ort. Der Spaziergang dauert ca. 80 Minuten. Die Tour ist weitgehend barrierefrei.

Ort: Treffpunkt ist der Eingang zum OTe Zentrum, Otto-Brenner-Allee 44/46; zu erreichen mit der Straßenbahn Linie 1 bis Teneverstraße

Uhrzeit: 14.00 – ca. 15.30 Uhr

Dienstag 07.10.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

2. Termin

Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Donnerstag 09.10.

Vortrag

Jubiläumsvortrag II mit Prof. Dr. Annelie Keil

Über die Kreativität der Liebe zum Leben, die Kraft der Würde und die „Ehrfurcht vor dem Leben“ (Albert Schweitzer)

Hierbei handelt es sich um eine Veranstaltung des Hospizhilfe e.V. zu ihrem 30-jährigen Jubiläum. Anmeldungen erfolgen bitte direkt über: info@hospiz-bremen.de oder 0421-324072.

Ort: St. Remberti-Gemeinde/ Albert-Schweitzer-Saal, Friedhofstr. 10

Uhrzeit: 18.00 Uhr

>>>



Mittwoch 15.10.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Selbstakzeptanz

Sich selbst mit allen Besonderheiten zu akzeptieren, ist für viele Menschen immer wieder eine Herausforderung. Warum ist Selbstakzeptanz jedoch wichtig? Und wie lässt sich dieser Prozess anstoßen?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 15.10.

Wanderung

Kulturwanderung „Denkmal Mann“

Denkmäler prägen unser Stadtbild. Ihre künstlerische Bedeutung und auch ihre Erinnerungsfunktion bleiben dem Blick im Vorbeieilen meist verborgen. Auf einem abwechslungsreichen Spaziergang lernt man und frau unsere Innenstadt noch besser kennen.

Ort: Lorient Denkmal/ Lorient Platz, Herdentor

Uhrzeit: 10.00 – ca. 11.30 Uhr

Mittwoch 15.10.

Vortrag und Austausch

You are not alone: Alters- und Pflegeeinsamkeit verhindern

Alter kann einsam machen. Wer aus der Arbeitswelt ausscheidet, findet oft zunächst mal Genuss und viel Freizeit. Andere wiederum geraten in eine Aufgaben- und Sinnleere. Noch schwerer haben es Menschen in Pflegeverantwortung. Sie kümmern und sorgen sich um ihre Angehörigen und dabei gerät ihr eigenes Leben aufs Nebengleis. Mit Austritt aus dem Erwerbsleben schrumpft das soziale Umfeld.

Was tun gegen Alters- und Pflegeeinsamkeit? Das Netzwerk Selbsthilfe e.V. lädt ein zu Vortrag und Erfahrungsaustausch.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 16.10.

Führung

„Haus des Reichs“

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

Donnerstag 16.10.

Austausch

Digital-Café

Bei dieser Veranstaltung geht es um einen niedrigschweligen 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. 17.00 Uhr

Montag 20.10.

Wanderung

Kulturwanderung durch die südliche Innenstadt

Diese abwechslungsreiche Tour führt unter anderem entlang des Domshofs, zum Dom, zum Marktplatz, durch die berühmte Böttcherstraße, zur St. Martini-Kirche, zur Schlachte, der Altmannshöhe und endet beim Paula Modersohn-Becker-Steg. Seien Sie eingeladen, vieles Neues und Spannendes über diese Orte der Bremer Innenstadt zu erfahren.

Ort: Treffpunkt „Schweinegruppe in der Sögestraße“

Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Montag 20.10.

Kurs

Kreatives Schreiben

2. Termin

Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 21.10.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

3. Termin

Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Mittwoch 22.10.

Vortrag

„Nichts für Feiglinge“ – Dichter über das Älterwerden

Die in diesem Vortrag von Werner Bennecke vorgestellten dichterischen Texte geben in erster Linie Anregungen zur Auseinandersetzung mit wahrhaft existentiellen Fragestellungen. Dabei ist es die besondere, künstlerische Sicht, die bisweilen ganz neue Ansätze liefert.

Viele Aspekte der Themenstellung werden aufgenommen, und die Textformen sind ebenso vielfältig: Es geht um Kleinformen, um Gedichte und Lieder/ Songs, um epische Kurzformen und auch um die „Großform“, also um Romane.

>>>



Die ausgewählten Texte zeigen ein breites Spektrum an Gefühlen und Gedanken, von nachdenklich und besinnlich stimmend bis zu humorvoll und lustig.

Ort: Konferenzsaal, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr

Donnerstag 23.10.

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

Donnerstag 23.10.

Gemeinsam

Rudelsingen – mit allen sangesfreudigen Menschen

Singen verbindet und macht Freude. Lasst uns gemeinsam zu einer starken, großen Stimme werden. Veranstaltung im Rahmen des 30-jährigen Jubiläums des Hospizhilfe e.V. Diese Veranstaltung wird nicht von uns organisiert und die Anmeldung läuft direkt über den Hospizhilfe e.V. unter info@hospiz-bremen.de oder 0421-324072.

Ort: St. Remberi-Gemeinde/ Albert-Schweitzer-Saal, Friedhofstr. 10

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Freitag 24.10.

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, Am Wall 179/180: Bitte warten Sie im Eingangsbereich. Die Veranstaltung findet in einem internen Besprechungsraum statt.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Montag 27.10.

Vortrag

„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 sind willkommen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Montag 27.10.

Diskussion

Wie wollen wir leben

Das neue Veranstaltungsformat *Unterhausdebatte* der Stadtbibliothek Bremen möchte den gesellschaftlichen Austausch anregen und durch eine Debattenkultur zu wichtigen Zukunftsfragen fördern. Das Thema dieser Debatte lautet: Hundert digitale Freund und trotzdem einsam – wie finden wir wieder zusammen?

Moderation: Carina Frey und Rainer Kurlemann

Das innovative Debattenformat führt die Stadtbibliothek Bremen in Kooperation mit dem Verein der Freunde der Stadtbibliothek Bremen e.V. und der Landeszentrale für politische Bildung Bremen durch. Anmeldung direkt auf der Homepage der Stadtbibliothek.

Ort: Zentralbibliothek, Am Wall 201, Wall-Saal (Zugang über Am Wall)

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Dienstag 28.10.

Vortrag und Austausch

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: AMeB Begegnungszentrum Sparer Dank, Biermannstraße 15, 28213 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 29.10.

Wanderung

Kulturwanderung durch die nördliche Innenstadt

Dieser Spaziergang durch die Bremer Innenstadt führt uns zu bedeutenden Plätzen und Orten im Umfeld des Bremer Hauptbahnhofs. Beginnend am Wall geht es zunächst zur Wallmühle. Danach geht es weiter zum Lorientdenkmal. Es folgen der Hillmannplatz sowie das Überseemuseum. Mit einem Zwischenstopp am Hauptbahnhof geht es zum Hollersee am Parkhotel und zum Kreuzstein, bevor die Route am Anti-Kolonialdenkmal (Elefant) endet.

Ort: Treffpunkt AWO Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 30.10.

Vortrag und Austausch

Die Arbeitswelt – damals und heute

Die Veranstaltung möchte den Wandel der Arbeitswelt, die für viele Menschen prägend und identitätsstiftend ist, in den letzten Jahrzehnten beleuchten. Ausgehend von der noch stark industriell geprägten Arbeitswelt der 60iger

>>>



und 70iger Jahre mit dem Idealtyp des „Malocher“ wird die Veränderung zu einer vermehrt auf Dienstleistungen ausgerichteten Gesellschaft nachgezeichnet. Dabei sollen auch die Rahmenbedingungen betrachtet werden, die die Arbeitswelt prägten: die Globalisierung, die Digitalisierung und veränderte gesellschaftliche Vorstellungen von Arbeit (Stichwort „Work-Life-Balance“). Der Vortrag möchte jedoch nicht nur auf der Makroebene bleiben, sondern auch konkrete Arbeitsbedingungen, Verbesserungen sowie kritische Entwicklungen herausarbeiten. Dazu soll es einen Austausch mit den Teilnehmenden geben, die ihre eigenen Erfahrungen einbringen dürfen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Montag 03.11.

Kurs
Kreatives Schreiben

3. Termin
Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 04.11.

Vortrag
Überblick über „Grundsicherung im Alter“ und „Wohngeld für Rentner*innen“
Niedrige Einkommen im Alter sind keine Seltenheit. Der Vortrag geht auf Hintergründe zu der oftmals schwierigen finanziellen Situationen von Rentner*innen ein und befasst sich mit staatlichen Leistungen, die dabei helfen können die soziale Teilhabe zu verbessern. Im Mittelpunkt stehen dabei die „Grundsicherung im Alter“ und das „Wohngeld“.

Ort: AWO Am Wall 179/180: Bitte warten Sie im Eingangsbereich. Die Veranstaltung findet in einem internen Besprechungsraum statt.
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Dienstag 04.11.

Kurs
Autobiografisches Schreiben

Letzter Termin
Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Mittwoch 05.11.

Offener Treff | Ohne Anmeldung
Empathie
Empathie ist eine Eigenschaft, die oft eher auffällt, wenn sie nicht so stark ausgeprägt ist. Was bedeutet Empathie konkret? Was ermöglicht der Perspektivwechsel, der mit Empathie verbunden ist? Und was ist der Unterschied zwischen kognitiver und emotionaler Empathie? 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 07.11.

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 Am Wall: Bitte warten Sie im Eingangsbereich. Die Veranstaltung findet in einem internen Besprechungsraum statt.
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag 07.11.

Vortrag
Früher Ahnenforschung, heute Genealogie – Mit Forscherblick auch in die familiäre Vergangenheit
Historisch bedingt, war bis vor einigen Jahrzehnten der Begriff Ahnenforschung verbreitet. Der sogenannte Stammbaum und leider auch die eindeutige religiöse Herkunft waren meistens die Zielsetzung. Das Forschen fand damals überwiegend in den Leseräumen der Archive und den kirchlichen Institutionen statt. In Zeiten der digitalen Welt wird heutzutage die Familiengeschichtsforschung (Genealogie) verstärkt am heimischen Computer gemacht. Die familiären Strukturen, die Herkunft und Verbreitung vom eigenen Nachnamen, Berufe, Wanderungen und auch Militärfunde interessieren aktuell die Forscher. Darüber gibt der Vortrag mit einigen Bildpräsentationen einen kleinen Einblick.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag 14.11.

Kurs
Kreatives Feierabend Schreiben

Dreiteiliger Kurs rund um kreative Schreibtechniken. Wie lässt sich die Perspektive wechseln? Wie lassen sich gemeinsam Geschichten bauen? Welche anderen Wege gibt es mit Wörtern zu spielen?
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur die Freude an Sprache. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Menschen, die noch aktiv arbeiten und sich bereits mit dem Ruhestand auseinandersetzen möchten. Durchgeführt wird der Kurs von der Projektmitarbeiterin und Schreibpädagogin Saskia Wöhler.

Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201
Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Montag 17.11.

Kurs
Kreatives Schreiben

Letzter Termin
Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

>>>



Mittwoch 19.11.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Humor

Diese Stärke verschwindet schnell aus dem Alltag, wenn wir nicht achtsam sind. Dabei bietet uns Humor in jeder Phase unseres Lebens Entlastung, lässt uns Abstand von uns oder einer Herausforderung gewinnen und schenkt Verbindung mit anderen.

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

Mittwoch 19.11.

Vortrag und Austausch

Arbeiten im Ruhestand: Veranstaltung mit Beratern der Arbeitnehmerkammer Bremen

Immer mehr Menschen arbeiten, obwohl sie eigentlich bereits in Rente sind. Zusammen mit Beratern der Arbeitnehmerkammer Bremen beantworten wir Fragen zum Arbeiten in der Rente: Welche Rechte habe ich im Minijob? Habe ich Anspruch auf Urlaub und Entgeltfortzahlung bei Krankheit? Welche Besonderheiten sind bei der Sozialversicherung zu beachten? Wie sind Rente und Erwerbseinkommen zu versteuern? Darüber hinaus geben wir einen Überblick über soziale Leistungen im Alter, verweisen auf wichtige Ämter, Behörden und Antragsstellen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.30 – 17.30 Uhr

Donnerstag 20.11.

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: 15.00 – 16.30 Uhr

Donnerstag 20.11.

Gemeinsam spielen | Ohne Anmeldung

Spieletreff

Im besonderen Ambiente der Krimibibliothek werden gemeinsam unterschiedliche Spiele ausprobiert. Hier sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur Freude am Spielen. Diese Veranstaltung ist ohne Anmeldung und eine Koope-

ration mit der Stadtbibliothek.

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

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 20.11.

Konzert

Jazz vom Feinsten

Die MIB, MusikerInitiative Bremen e.V., ist ein Zusammenschluss professioneller Musiker aus den Bereichen Jazz u. verwandte Stilarten. Wir treffen uns zu einer ihrer Donnerstags-Sessions und freuen uns auf einen Abend mit Modern Jazz.

Ort: Buntentorsteinweg 112, 28201 Bremen, Veranstaltungssaal der MIB hinter der Schwankhalle, Treffpunkt an der nicht zu übersehenden Gitarre

Uhrzeit: 20.00 – 22.00 Uhr

Freitag 21.11.

Vortrag und Austausch

Klassismus – Diskriminierung aufgrund sozialer Herkunft

Dieser Vortrag des Projektmitarbeiters Lukas Matzner widmet sich dem Thema der Abwertung aufgrund sozialer Herkunft. Klassismus prägt die Gesellschaft und führt auf individueller Ebene zu Gefühlen des Deplatziertseins, des sich defizitär und stigmatisiert Wahrnehmens. Klassismus dient zur Distinktion, baut unsichtbare Grenzen auf und verhindert soziale Mobilität („Kevin ist kein Name, sondern eine Diagnose“). Diese Mechanismen kritisch zu beleuchten, ebnet den Weg für eine gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe aller Menschen. Im Rahmen der Veranstaltung wird auf Literatur verwiesen, die sich in verschiedenster Form Klassismus-Erfahrungen auseinandersetzt, u.a. „Ein Mann seiner Klasse“ (Christian Baron), „Gesellschaft als Urteil“ (Didier Eribon) und „Schäfchen im Trockenen“ (Anke Stelling).

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Montag 24.11.

Diskussion

Wie wollen wir leben

Das neue Veranstaltungsformat *Unterhausdebatte* der Stadtbibliothek Bremen möchte den gesellschaftlichen Austausch anregen und durch eine Debattenkultur zu wichtigen Zukunftsfragen fördern. Das Thema dieser Debatte lautet: Neuigkeiten aus dem Internet: Von Fake News, Hate Speech und verlässlichen Informationen.

Moderation: Carina Frey und Rainer Kurlemann

Das innovative Debattenformat führt die Stadtbibliothek Bremen in Kooperation mit dem Verein der Freunde der Stadtbibliothek Bremen e.V. und der Landeszentrale für politische Bildung Bremen durch. Anmeldung direkt auf der Homepage der Stadtbibliothek.

Ort: Zentralbibliothek, Am Wall 201, Wall-Saal (Zugang über Am Wall)

Uhrzeit: 18.30 Uhr

>>>



Dienstag 25.11.

Vortrag/ Workshop

Der Verkehrsverbund Bremen/ Niedersachsen stellt die VBN-FahrplanerAPP vor

Der „Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen“ stellt seine Angebote und insbesondere die „Fahr-Planer-App“ vor. Er informiert über Tickets, Ausflugsziele in der Region und die Möglichkeiten der „Fahr- Planer-App“. Es ist ratsam die App vorab zu installieren.

Ort: Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen GmbH (VBN), Am Wall 165-167

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 26.11.

Vortrag und Austausch

Der Weg in den Ruhestand: Ende und Neubeginn gestalten

Diese Veranstaltung mit Projektmitarbeiter Lukas Matzner richtet sich vorwiegend an Personen, die noch berufstätig sind oder deren Renteneintritt nicht allzu lange zurückliegt. Dabei soll es einerseits um die schwierige Seite von Veränderungen gehen, die häufig „Verluste“ beinhalten: So zum Beispiel den Verlust von beruflicher Bedeutung und des „Gebraucht Werdens“, wenn man in den Ruhestand geht. In einem zweiten Schritt nehmen wir Impulse für Veränderungen in den Blick, insbesondere für die Lebensphase „Ruhestand“.

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum Unsere Lieben Frauen, Hermann-Henrich-Meier-Allee 40a, 28213 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Freitag 28.11.

Vortrag und Austausch

Die Rolle der Armut im Laufe der Zeit

Armut ist kein zufälliges Phänomen, sondern ein fester Bestandteil gesellschaftlicher Ordnung – gestern wie heute. Der Vortrag des AWO-Verbandsreferenten Joao Maia beleuchtet, wie sich die Wahrnehmung und Funktion von Armut im Laufe der Geschichte verändert hat und warum Gesellschaften bestimmte Formen von Armut bewusst akzeptieren oder sogar benötigen. Dabei wird gezeigt, welche Rollen Armut für soziale Stabilität, wirtschaftliche Dynamiken und politische Machtstrukturen spielt – und welche Fragen dies für die Zukunft aufwirft.

Ort: AWO Bremen Geschäftsstelle, Auf den Häfen 30-32, 28203 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Freitag 28.11.

Führung

Amerikaner im Haus des Reichs

Das Haus des Reichs ist heute bekannt als Sitz des Senators für Finanzen und des Finanzamts Bremen. Weniger bekannt ist, dass es ab Mai 1945 als Hauptquartier des Bremen Port Command der US Navy genutzt wurde und 1946 bis 1949 als Zentrale der amerikanischen Militärregierung für Bremen und Bremerhaven diente. Im Rahmen dieser Führung wird auf diese Zeit

und die Spuren dieser Epoche eingegangen, die man noch immer im Haus des Reichs finden kann.

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

Uhrzeit: 14.30 – 17.00 Uhr

Freitag 28.11.

Kurs

Kreatives Feierabend Schreiben

2. Termin

Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201

Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Montag 01.12.

Workshop

Veränderungen im Leben aktiv gestalten I

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 zweiteilige Workshop von der Projektmitarbeiterin Saskia Wöhler.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch 03.12.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Bewusster Genuss

Genuss hängt schnell das Label des Hedonismus an, dabei zeigt sich, dass Genuss für ein erfülltes Leben wichtig ist. Was ist eigentlich Genuss allgemein und für jeden einzelnen ganz konkret? Welchen Sinn hat Genuss im Leben und was lässt sich hierdurch stärken? Und was ist der Unterschied zwischen einem weltbezogenen und einem inneren Genuss?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag und im Anschluss einen Austausch zum Thema.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 03.12.

Vortrag

Wohngeld für Renter*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: Sparkasse Stadtteilfiliale Schwachhausen, Schwachhauser Heerstraße 197, 28211 Bremen

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

>>>



Donnerstag 04.12.

Ausstellungsbesuch

Der blaue Kontinent – Inseln im Pazifik

Bei dieser Veranstaltung erhalten wir eine Führung durch die neue Dauerausstellung des Bremer Überseemuseums. Diese widmet sich der Inselwelt des Pazifiks. Zusammen mit Wissenschaftler*innen und Projektpartnern aus Ozeanien werden die Vielfalt, die Pracht und die Bedrohungen dieser Weltregion gezeigt.

Ort: Überseemuseum Bremen, Bahnhofplatz 13

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag 12.12.

Kurs

Kreatives Feierabendschreiben

Letzter Termin

Ort: Kammermusikraum, 2. Etage, Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201

Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Freitag 12.12.

Workshop

Gestalten Sie Ihr Märchen selbst

Dieses Seminar ist anders. Es ist für Sie gemacht, wenn Ihre Visionen und Ziele für Sie nicht greifbar sind. Kommen Sie Ihren Visionen, die in Ihnen schlummern, auf die Spur. Gehen Sie auf eine Entdeckungsreise und Träumen Sie groß alleine oder zusammen mit Ihrem Partner oder mit wem auch immer Sie auf diese Reise gehen wollen. Sie wünschen, dies wäre nicht nur ein Kindermärchen-Traum? – dann lesen Sie genau richtig! Die Walt-Disney-Methode reicht Ihnen den Schlüssel, um Ihre Wünsche wahrzumachen. Dementsprechend lautete Walt Disneys Credo: „Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.“

Dozentin: Mona Deharde

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.30 – 18.00 Uhr

Montag 15.12.

Workshop

Veränderungen im Leben aktiv gestalten II

Hier handelt es sich um den zweiten und letzten Teil der Veranstaltung.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch 17.12.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Verbundenheit

Oftmals wird die Entwicklung zunehmender Anonymität und Isolierung bemängelt. Viele Menschen vermissen Verbundenheit in ihrem Leben. Aber was bedeutet Verbundenheit und wie lässt sie sich herstellen? Was ist der Unterschied zwischen einer tiefen Verbundenheit und einer situativen Verbundenheit?

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

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 17.12.

Singen

„Oh du fröhliche“

Wir singen gemeinsam Weihnachtslieder. Die Weihnachtszeit steht auch für das Pflegen von Bräuchen und Traditionen wie zum Beispiel dem Singen von Weihnachtsliedern. Wir wollen zusammenkommen und gemeinsam klassische, teils aber auch modernere Weihnachtslieder singen. Dazu werden wir von einer Chorleiterin angeleitet und unterstützt. Darüber hinaus soll durch weihnachtliches Gebäck und Kaffee eine gemütliche Atmosphäre entstehen, die auch zum Klönen im Nachgang einlädt.

Ort: Nachbarschaftshaus Helene Kaisen – na', Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 18.12.

Gemeinsam

Weihnachtsfeier

Zum Einstimmen auf die Weihnachtstage und zum Ausklang des Jahres wollen wir in gemütlicher und geselliger Stimmung zusammenkommen. Bei Kaffee, Tee und Keksen soll es vor allem besinnlich und entspannt zugehen. Aber die Weihnachtszeit steht auch für gespannte Vorfreude und Überraschungen ...

Ort: AWO Konferenzraum Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

<<<

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

Stand 19. August 2025