

Der rote Faden für den Ruhestand

Programm für den Zeitraum Mai 2024 bis August 2024

Sie stehen vor dem Ruhestand oder sind schon einige Zeit in der „nachberuflichen Phase“? Dann eröffnen sich neue Möglichkeiten – gleichzeitig stellen sich viele Fragen. »Der rote Faden für den Ruhestand« bietet Ihnen ein Orientierungsangebot. Es gibt wieder Veranstaltungen mit nützlichen Informationen, zum gemeinsamen Kulturgenuß und zum Entdecken der Möglichkeiten, die Bremen bietet. Bei Interesse unterstützt das Projektteam die Vernetzung der Teilnehmenden untereinander. Dafür testen wir auch ein regelmäßiges, offenes Angebot. Sprechen Sie uns bei Fragen und Anregungen gerne an.

Die Veranstaltungen sind **kostenfrei**.

Für die meisten Veranstaltungen ist eine **Anmeldung** erforderlich bei Herrn Matzner (**0421-40887713**) oder Frau Pieper-Brandstädter (**0421-40887714**) oder per E-Mail an **roterfaden@awo-bremen.de**

Sie sind angemeldet und können doch nicht kommen? Bitte sagen Sie ab!

Aus organisatorischen Gründen gibt es bei einigen Veranstaltungen eine **Mindestanzahl** an Teilnehmenden. Bei anderen Veranstaltungen, wie zum Beispiel bei den Ausflügen, gibt es eine **Maximalanzahl** an verfügbaren Plätzen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Datum	Titel	Informationen	Anmeldung, Plätze	Ort und Uhrzeit
14.5	Kulturtreff	„Frühlingsempfang 2024 der Kulturtafel Bremen“ und eine Vorführung im Planetarium	erforderlich, 5-8 Personen	Treffpunkt: Am Wall 179-180 15:30 Uhr
15.5	offener Treff	Der offene Treff dient dem Austausch der Teilnehmenden untereinander.	nicht erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
16.5.	Informationsvortrag	In diesem „Informationsvortrag“ stellen wir Ihnen die thematischen Hintergründe, das Konzept und die Ziele des Projektes vor.	erforderlich	Begegnungszentrum Vahrer See Berliner Freiheit 9c 28327 Bremen 10:30 Uhr bis 12 Uhr
21.5.	Kulturtreff	„Kunst am Mittag“ – Besuch der Galerie WeserART und gemeinsamer Austausch bei einer Tasse Kaffee mit den Künstlern	erforderlich, min. 5 Personen	Hauptbahnhof, Treppe zu Rossmann in der Bahnhofshalle 10:00 Uhr

22.5.	Stromsparcheck	Ein sparsamer Stromverbrauch ist finanziell sinnvoll. Die Veranstaltung gibt Tipps zur Verbrauchssenkung. (Referentin der WABEQ Bremen)	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 15 Uhr
23.5.	Hands-on-dementia	„Hands-on-dementia“ ist ein „Demenzsimulator“ bei dem man sich an interaktiven Stationen in die Lebenslage einer demenzerkrankten Person hineinversetzen kann.	erforderlich	Nachbarschaftshaus Helene Kaisen Beim Ohlenhof 10 28239 Bremen zwischen 10 Uhr und 13 Uhr Dauer ca. 1h
23.5.	Kulturtreff	Vortrag in der Stadtbibliothek »Richard Wagner: Wahn des „Gesamtkunstwerks“	erforderlich, max. 6 Personen	Zentralbibliothek AWO Am Wall 200 18:00 Uhr
27.5.	Armut im Alter und Hilfen für Betroffene	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.	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
28.5.	Führung über die Blocklanddeponie	Wir besteigen „Bremens höchsten Berg“. Wir begehen sowohl den begrünten, öffentlichen Abschnitt als auch das Betriebsgelände. Die Tour ist nicht barrierefrei. Festes Schuhwerk und Kondition sind erforderlich. Keine Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich.	erforderlich, max. 10 Personen	Recycling-Station Blockland Fahrwiesendamm 100, 28219 Bremen 10 Uhr bis 12 Uhr
28.5	Informationsvortrag	In diesem „Informationsvortrag“ stellen wir Ihnen die thematischen Hintergründe, das Konzept und die Ziele des Projektes vor.	erforderlich	Sparkasse Bremen- Neustadt Pappelstraße 100 28199 Bremen 18:30 Uhr
29.5.	offener Treff	Der offene Treff dient dem Austausch der Teilnehmenden untereinander.	nicht erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
31.5.	Hands-on-dementia	„Hands-on-dementia“ ist ein „Demenzsimulator“ bei dem man sich an interaktiven Stationen in die Lebenslage einer demenzerkrankten Person hineinversetzen kann.	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 zwischen 9:30 Uhr und 13 Uhr, Dauer: 1h
3.6.	Mobilität im Ruhestand	Der „Verkehrsverbund Bremen & Niedersachsen“ ist bei uns zu Gast. Er informiert über Tickets, Ausflugsziele und die „FahrPlaner-App“. Es ist ratsam die App vorab zu installieren.	erforderlich, 5-20 Personen	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 15 Uhr bis 17 Uhr
4.6.	Nicht erst im Ruhestand: Vorsorgevollmacht, Betreuung- und Patientenverfügung	Der Vortrag widmet sich der Frage, welche Vorkehrungen man für eine Situation treffen kann, in der man nicht mehr selber entscheiden kann. Anmeldung bitte direkt bei der Arbeitnehmerkammer unter 0421 36301-28	erforderlich, bitte direkt bei der AN-Kammer	Arbeitnehmerkammer Bremen Bürgerstraße 1 18:00 Uhr
6.6.	Infovortrag und Führung durch die Zentrale der Sparkasse Bremen	Der „Informationsvortrag“ stellt Ihnen die thematischen Hintergründe, das Konzept und die Ziele des „roten Fadens“ vor. Im zweiten Teil der Veranstaltung zeigt die Sparkasse ihre neue Zentrale auf dem Campus der Uni.	erforderlich	Sparkasse Bremen Universitätsallee 14, 28359 Bremen 17 Uhr bis ca. 19 Uhr

10.6.	Führung durch die Bremische Bürgerschaft	Der Direktor der Bremischen Bürgerschaft führt uns durch das Gebäude und berichtet über die Geschichte und Gegenwart des Parlaments.	erforderlich, max. 25 Personen	Bürgerschaft Haupteingang (Marktseite) 17:30 Uhr
12.6.	offener Treff	Der offene Treff dient dem Austausch der Teilnehmenden untereinander.	nicht erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
13.6.	Kulturtreff	Kunst im Schloss Eine Führung durch die farbenfrohe Welt der Kunst von Maler Peter KF Krueger	erforderlich, 8-10 Personen	Treffpunkt Bahnhof Blumenthal, 10:30 Uhr
18.6.	Kulturtreff & Workshop	Collage-Kunst Ein Kunstworkshop mit der Bremer Künstlerin Bärbel Kock Vorkenntnisse nicht erforderlich	erforderlich, max. 12 Personen	AWO – Jugendhaus Zum Alten Tief 1 28759 Bremen 10:30 Uhr
19.6.	offener Treff mit einem Gast	„Bewegung im Alter“ Martina Genz aus der Boule-Gruppe des Sportvereins TURA e.V. gibt Infos rund ums Boule-Spiel	nicht erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
20.6.	Smartphone-Kurs	Der Kurs beschäftigt sich mit Funktionen und Einsatzmöglichkeiten des Gerätes. Er wird von der „Bremischen Landesmedienanstalt“ durchgeführt. Verbindliche Folgetermine: 27.6. und 4.7.	Erforderlich, max. 10 Personen	Bremische Landesmedienanstalt Richtweg 14 28195 Bremen 10 Uhr bis 12 Uhr
24.6.	„Wohnen im Pflegeheim – Damit beschäftige ich mich später.“	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)	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
25.6.	Armut im Alter und Hilfen für Betroffene	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.	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
25.6.	Informationsvortrag	In diesem „Informationsvortrag“ stellen wir Ihnen die thematischen Hintergründe, das Konzept und die Ziele des Projektes vor.	erforderlich	Stadtbibliothek Lesum Hindenburgstraße 31, 28717 Bremen 18:30 Uhr
26.6.	offener Treff	Der offene Treff dient dem Austausch der Teilnehmenden untereinander.	nicht erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
27.6.	Gemeinsam ein neues Projekt planen	Der Ruhestand bietet Zeit für neue Projekte. Wir wollen in Gruppen mit gleichen Interessen erste Schritte planen. Referent: Hans-W. Ellerbrock	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 15 Uhr
2.7.	Vortrag der Autorin Heide Marie Voigt	Die Autorin berichtet über ihre Reise nach China im Jahr 2019 und geht auf die mystische Figur des „Affenkönig Sun Wukong“ ein.	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 15 Uhr
3.7.	offener Treff	Der offene Treff dient dem Austausch der Teilnehmenden untereinander.	nicht erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
4.7.	Kulturtreff	„Caféhausgeschichten“ von Jürgen Hanik Autorenlesung bei einer Tasse Kaffee	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 15 Uhr

9.7.	Generation Baby-Boomer?	Die größten Jahrgänge, die nun in Rente gehen, werden als „Baby-Boomer“ bezeichnet. Was prägte sie? Sind sie <i>eine</i> Generation? (Vortrag und Austausch)	erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10-12 Uhr
10.7.	offener Treff	Der offene Treff dient dem Austausch der Teilnehmenden untereinander.	nicht erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
11.7.	Kulturtreff	Hafenmuseum – eine Führung zum Thema Kaffeestadt Bremen	erforderlich, max. 12 Personen	Hafenmuseum Am Speicher XI 1 28217 Bremen 11 Uhr
12.7.	Spieletreff (I)	Bei dieser Veranstaltung setzen wir uns zusammen und spielen Brettspiele. Anregungen für Spiele können bei der Anmeldung genannt werden.	erforderlich, max. 10 Personen	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr
15.7.	Austausch über Bücher	Die Idee der Veranstaltung ist, dass jede Person ein Buch vorstellt, welches sie weiterempfiehlt. Daraus können spannende Diskussionen entstehen.	erforderlich, max. 10 Personen	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
17.7.	offener Treff	Der offene Treff dient dem Austausch der Teilnehmenden untereinander.	nicht erforderlich	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 10 Uhr bis 12 Uhr
18.7.	Spieletreff (II)	Das „Spieleteam“ der Stadtbibliothek ist bei uns zu Gast. Es informiert über das Spieleangebote der Bibliothek und bringt Spiele zum Ausprobieren mit.	erforderlich, max. 10 Personen	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 15 Uhr bis 17 Uhr
19.7	„Weißt du eigentlich genau, was dich antreibt?“	Der Workshop zielt darauf ab die eigenen Wertvorstellungen zu ergründen, zu reflektieren und zu hinterfragen. Ausführliche Beschreibung auf Anfrage. Externe Referentin: Frau Deharde	erforderlich, 6-12 Personen	AWO Konferenzraum Am Wall 179-180 15 Uhr bis 17 Uhr
13.8.	Kulturtreff & Workshop	„Kunst und Natur“ Ein Kunstworkshop mit der Bremer Künstlerin Bärbel Kock Vorkenntnisse nicht erforderlich	erforderlich, max. 12 Personen	AWO – Jugendhaus Zum Alten Tief 1 10:30 Uhr
21.8 und 29.8.	Ausflug & Workshop	Die Teilnehmenden beschäftigen sich aktiv mit der Einwanderungsgeschichte Deutschlands, erfahren das Museum als Lernort und hinterfragen Alltagsleben und Kommunikation im Zusammenhang mit Migration.	erforderlich, 10-12 Personen	Hauptbahnhof, Treppe zu Rossmann in der Bahnhofshalle 09:15 Uhr

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 die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Weiterer Förderer:



Die Sparkasse
Bremen