



# Unser Programm

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

mit Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programm. Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich Ihre Wunschveranstaltungen herauszusuchen. Das Anmeldeverfahren ist ab jetzt auch bei uns digital. Bitte melden Sie sich digital im **Anmeldezeitraum zwischen dem 18.12.25 bis 08.01.26 unter [www.anmeldungen-rf.awo-bremen.de](http://www.anmeldungen-rf.awo-bremen.de)** für die Veranstaltungen an, an denen Sie teilnehmen möchten. 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 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 und hierdurch Plätze verschenkt wurden, behalten wir uns vor, Teilnehmende im Wiederholungsfall für Veranstaltungen zu sperren. Bitte bedenken Sie: Im Hintergrund entstehen immer Kosten und gewöhnlich freut sich jemand auf der Warteliste über eine 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:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Weiterer Förderer:



## Mittwoch 14.01. + 21.01. + 28.01.

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 jeweils am Mittwoch.

Ort: Bremische Landesmedienanstalt,  
Richtweg 14, 28195 Bremen  
Uhrzeit: jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

## Donnerstag 15.01.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

### Alte Rollen – neue Rollen

In einer Übergangsphase verabschieden sich alte Rollen und neue Rollen kommen nach und nach ins Leben. Dieser Prozess kann schleichend, aber auch bewusst geschehen und bringt verschiedene Unsicherheiten mit. Zugleich liegen hier große Chancen, schließlich öffnen sich auch neue Möglichkeiten.

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag mit Erkenntnissen aus der Forschung und im Anschluss bleibt Raum für einen Austausch untereinander.

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

## Donnerstag 15.01.

Austausch

### Babyboomer: „Schwelgen in Erinnerungen“

Diese Veranstaltung wirft einen Blick zurück in vergangene Jahrzehnte. Wie haben sich verschiedene Lebensbereiche gewandelt? Wie haben sich z.B. Moden oder technische Geräte verändert?

Neben dem Austausch dürfen gerne Gegenstände „von früher“ mitgebracht und vorgestellt werden!

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

## Montag 19.01.

Führung

### Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger – Besichtigung der Zentrale

Seit 1952 steht die Zentrale der Seenotretter an der Werderstraße in der Bremer Neustadt. Dort befindet sich unter anderem die hauseigene Werfthalle der DGzRS und der Museumskreuzer H.-J. KRATSCHKE mit Tochterboot LUDJE. Im Rahmen der Führung erfahren wir mehr über die Arbeit der Seenotretter.

Ort: Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS), Werderstraße 2, 28199 Bremen  
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

>>>



## Dienstag 20.01.

Austausch

### Klassismus: eine offene Diskussionsrunde

Dieser Austausch knüpft an den Vortrag „Klassismus – Diskriminierung aufgrund sozialer Herkunft“ vom 21.11.2025 an. Hier soll nun jedoch die Möglichkeit einer ausführlicheren Diskussion untereinander gegeben sein. Dabei soll sowohl für persönliche Erfahrungen mit klassistischen Strukturen als auch für eine Erörterung politischer Ursachen und Folgen des Klassismus Zeit und Raum sein.

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

## Dienstag 20.01.

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. Der Vortrag richtet sich an Teilnehmende, die bis dato keine oder nur wenige Veranstaltungen besucht haben. Anregungen für weitere Veranstaltungen können gerne eingebracht werden.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180  
Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr

## Donnerstag 22.01.

Gemeinsam spielen

### Boule im Bürgerpark

Zum Boule-Spiel trifft sich regelmäßig eine feste Gruppe am Donnerstag. Interessierte mit Vorkenntnissen können sich melden, wir vermitteln den Kontakt. Einstieg jederzeit möglich, denn es wird ganzjährig gespielt.

Ort: Boulebahnen im Bürgerpark  
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

## Donnerstag 22.01.

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.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek.

Ort: Krimibibliothek (2. Stockwerk),  
Zentralbibliothek, Am Wall 201.  
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

## Freitag 23.01.

Gemeinsam Spielen

### Doppelkopf für Fortgeschrittene (ohne 9!)

Zum Doppelkopf-Spiel möchte sich eine Gruppe finden. Interessierte mit Vorkenntnissen können sich melden, wir vermitteln den Kontakt.

Ort: DRK-Begegnungsstätte Haferkamp,  
Haferkamp 8, 28217 Bremen  
Uhrzeit: 13.00 – 16.00 Uhr

## Freitag 23.01.

Vortrag

### Namibia Inside

Mit atemberaubenden Bildern und aufregenden Videos reisen Sie mit dem Vortragenden Wolfgang Brune in die Weite Namibias: von endlosen Grasen über geheimnisvolle Sandpisten bis zu den stillen Wasserstellen, an denen Wildtiere auftauchen. Erleben Sie die Magie des Kalahari-Himmels, spüren Sie den Staub der Pisten und hören Sie die Geräusche der Natur, während Sie in die faszinierende Welt der indigenen San eintauchen.

Im zweiten Teil erzählt Wolfgang Brune von seiner Reise ins Buschmannland. Entdecken Sie Namibia aus nächster Nähe.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180  
Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr

## Montag 26.01. + 09.02. + 23.02. + 09.03.

Kurs

### Kreatives Schreiben

Dieser vierteilige Kurs stellt ganz 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.

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

## Mittwoch 28.01.

Diskussion

### Besuch der Bremischen Bürgerschaft mit Abgeordnetengespräch

Wir besuchen die Bremische Bürgerschaft und verfolgen für eine Stunde die aktuelle Stunde. Danach gibt es die Möglichkeit eines Gesprächs mit einem SPD-Abgeordneten.

Ort: Bremische Bürgerschaft  
Uhrzeit: 09.45 – 12.00 Uhr

## Mittwoch 28.01.

Konzert

### Evgeny Wenger: Solo-Klavierkonzert

An diesem Abend erwartet uns ein Solo Klavierkonzert des Bremer Pianisten Evgeny Wenger, der uns bereits im Sommer 2025 mit einem Auftritt begeistert hat. Er ist Preisträger zahlreicher Klavierwettbewerbe, tritt als Solist und mit Orchestern auf. Wir hören klassische Musik, verbunden mit Jazz und teils von ihm neu interpretiert.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180  
Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

>>>



## Donnerstag 29.01.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

### Top Five der Lösungsblokaden

Lösungsblokaden sind all die Gedanken, die uns konkret vom konstruktiven Handeln oder vom Handeln überhaupt abhalten. Zusätzlich pflegen viele Menschen einen stressverstärkenden Denkstil. Wie lassen sich diese Gewohnheiten erkennen und vielleicht auch verabschieden?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag mit Erkenntnissen aus der Forschung und im Anschluss bleibt Raum für einen Austausch untereinander.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

## Donnerstag 29.01. + 05.02.

Austausch

### Der technologische Wandel und wir: Was bedeutet die digitale Welt für uns?

Die Welt wird immer digitaler. In nahezu allen Lebensbereichen spielen elektronische Anwendungen eine Rolle. Hinzukommt die „Künstliche Intelligenz“, die sich massiv auf das gesellschaftliche Miteinander auswirken wird.

Beim hier geplanten Austausch soll in einer kleinen Runde über die Vor- und Nachteile der gegenwärtigen Veränderungen diskutiert werden. Was gibt es für Hoffnungen? Was bereitet Sorgen? Leben wir in einer Dystopie oder können wir die technischen Entwicklungen für eine bessere, sozialere Welt einsetzen?

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179–180

Uhrzeit: 15.30 Uhr – 17.00 Uhr

## Freitag 30.01.

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 02.02.

Film und Diskussion

### Franz Radziwill – Konsequent inkonsequent. Filmporträt eines Malers im 20. Jahrhundert

Film und Diskussion mit der Filmemacherin Gerburg Rohde-Dahl und Konstanze Radziwill, der Tochter von Franz Radziwill. Konstanze Radziwill erzählt in diesem Film über ihren Vater, den Maler der Neuen Sachlichkeit. Sie setzt sich mit den widersprüchlichen politischen Haltungen ihres Vaters auseinander, der Mitglied der NSDAP war und begeistert von den aufsteigenden Nationalsozialisten. Obwohl drei seiner Bilder 1938 in der Kunstaustellung „Entartete Kunst“ hingen, engagierte er

sich weiterhin für die Nationalsozialisten. Nach dem Krieg malte Radziwill viele zerstörte Stadtansichten. 1946 entstand das Bild „Die Klage Bremens“, das seit 1978 im Bremer Rathaus hängt.

Ort: AWO Konferenzraum Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

## Dienstag 03.02. + 03.03.

Workshop

### Veränderungen bewusst gestalten I

Mit einer neuen Lebensphase treten automatisch Fragen und Unsicherheiten auf: Wer bin ich? Wie gestalte ich meinen Alltag? Was ist mir wichtig? Wo grenze ich mich ab? Wie stärke ich Kontakte und baue neue auf?

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.

In Kooperation mit der Seniorenvertretung

Ort: Sparer Dank, Biermannstraße 15

Uhrzeit: 10.00 – 13.30 Uhr

## Dienstag 03.02.

Vortrag

### Hey Alter! Was geht? 50 Fragen zur Lebenslage älterer Menschen – mit zum Teil erstaunlichen Antworten

Der demografische Wandel schreitet voran: Die deutsche Gesellschaft wird immer älter. Doch wie viele Menschen beziehen eigentlich eine Rente? Wie ist ihre soziale und finanzielle Situation? Was sind ihre Wünsche und Sorgen? Ist 70 das neue 60? Der Vortrag, der zum Mitraten einlädt, wirft 50 Fragen auf und beantwortet diese, so dass ein umfangreiches Bild der Lebenslage älterer Menschen entsteht. Seien sie eingeladen Interessantes, Relevantes aber auch Verblüffendes zu erfahren.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

## Dienstag 03.02.

Vortrag

### Das Projekt „Organisationsassistenz“ stellt sich vor

Die Organisationsassistenz unterstützt Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen bei der Bürokratie im Alltag. Im Rahmen des Vortrages wird das Konzept detailliert vorgestellt und es gibt ausreichend Zeit für individuelle Fragen. Der Vortrag richtet sich insbesondere an Personen, die sich ein solches Ehrenamt mit einfachen Unterstützungsleistungen vorstellen können. Die Organisationsassistenz wird von der Caritas Bremen und der AWO Bremen durchgeführt. Aktuell sucht das Projekt „Bürokraten mit Herz“ im Bremer Westen und im Bremer Süden.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180.

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

>>>



## Mittwoch 04.02.

Vortrag

### DigitalFit60+

Das Projekt „DigitalFit60+“ möchte die (digitale) Teilhabe älterer Menschen stärken. Die Projektkoordinatorin Frau Ehlers gibt einen Überblick zu verschiedensten Angeboten, die in Bremen vorgehalten werden, um Unterstützung bei Fragen rund um digitale Themen zu erhalten. Darüber hinaus können Sie Info-Material, zum Beispiel aus der Reihe „Digitales kurz und bündig“ bekommen, welches bei digitalen Fragen und Problemen nützlich sein kann.

Für Personen, die bereits über fortgeschrittene digitale Kompetenzen verfügen, wird es Informationen zum Ehrenamt als „Digitallotse“ geben.

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

## Mittwoch 04.02.

Vortrag

### Sizilien: Griechische Tempel, normannische Dome und barocke Städte auf der größten Mittelmeerinsel – Eine länder- und kulturgeschichtliche Bilder-Reise

Sizilien ist reich an beeindruckenden Landschaften und Kulturdenkmälern, weshalb die größte Mittelmeerinsel ein klassisches Reiseziel sonnen- und bildungshungriger Besucher aus dem Norden ist (z. B. Goethes „Italienische Reise“). Im Zentrum des Mittelmeeres gelegen, wurde Sizilien aufgrund seiner exponierten Lage jahrtausende lang zum begehrten Eroberungsziel und zum Schmelztiegel unzähliger Völker des Okzidents und des Orients. Nirgendwo außerhalb des griechischen Kernlandes zeugen die prächtigen dorischen Tempel- und Theateranlagen von der Hochblüte der altgriechischen Kultur wie in Agrigent, Selinunt und Taormina.

Während dieses Bilder-Vortrages werden die bedeutendsten antiken Tempel und Theater, normannisch-arabische Kathedralen und Klöster und barocken Städte und Kirchen vorgestellt.

Referent: Klaus Kirmis, ReiseKunst Bremen/Osnabrück  
Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180  
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

## Donnerstag 05.02.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

### Anker setzen

Es ist ein großer Vorteil, sich seinen Alltag selbst gestalten zu dürfen. Gleichzeitig ist es jedoch auch eine große Herausforderung. Welche Bereiche machen meinen Alltag aus? Was wünsche ich mir mehr? Und wie kann ich mir bewusst kleine Momente im Alltag setzen?

Im offenen Treff gibt es einen Impulsbeitrag aus der aktuellen Forschung und im Anschluss Raum für Austausch untereinander.

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

## Freitag 06.02.

Führung

### Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger – Besichtigung der Zentrale

Beschreibung siehe 19.01.

Ort: Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS), Werderstraße 2, 28199 Bremen  
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

## Montag 09.02.

Kurs

### Kreatives Schreiben

Termin 2 von 4 Terminen

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

## Donnerstag 12.02.

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 kurze 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: Wallsaal. Eingang bitte über die Zentralbibliothek, Am Wall 201.  
Uhrzeit: 10.30 – 12.30 Uhr

## Donnerstag 12.02.

Vortrag

### Wohngeld für Rentner\*innen

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

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

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

## Dienstag 17.02. + 10.03. + 17.03.

Kurs

### Autobiografisches Schreiben

Dieser dreiteilige Kurs gibt Impulse für das autobiografische Schreiben. Mit allen Sinnen wird die eigene Geschichte (neu) entdeckt und die eigene Stimme dabei entwickelt. Welche Themen oder Beziehungen ziehen sich durch das eigene Leben? Was waren Herausforderungen und was große Glücksmomente?

>>>



Die Impulse bieten die Möglichkeit, einen anderen Zugang zu den eigenen Erinnerungen zu finden. Hierfür sind keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich die Freude an Sprache und Geschichten.

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

## Mittwoch 18.02.

Ausstellung

### Cold as Ice. Kälte in Kunst und Gesellschaft

Die Ausstellung thematisiert (gesellschaftliche) Kälte. Fehlt Wärme hat dies Folgen: „Fehlender sozialer Zusammenhalt, zunehmende Entfremdung, Gleichgültigkeit, Einsamkeit, Gewalt. Die Ausstellung präsentiert künstlerische Bilder eines sich immer weiter abkühlenden gesellschaftlichen Klimas, führt Arbeiten zusammen, die (politisch) frostige Zeiten thematisieren, aber auch Widerstand und das Gegenbild von Veränderung und Solidarität beschwören. Zu sehen sind auf 1.000 Quadratmetern raumgreifende Installationen, Videoarbeiten, Skulpturen, Fotografien, Zeichnungen, Audioarbeiten und Gemälde bis hin zu Performances und partizipativen Formaten. Renommierte Künstler\*innen aus einem internationalen Kontext, die zum Großteil erstmalig in Bremen zu sehen sind, stehen neben noch zu entdeckenden Positionen. Es entstehen überdies mehrere Neuproduktionen.“ (Ausstellungsbeschreibung Weserburg).

Besuch der Ausstellung ohne Führung. Wir setzen den Schwerpunkt auf den gemeinsamen Besuch mit viel Austausch.

Ort: Weserburg Museum für moderne Kunst,  
Teerhof 20, 28199 Bremen  
Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

## Donnerstag 19.02.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

### Dein Tanzbereich – mein Tanzbereich

Im Leben geht es immer wieder darum, eigene Grenzen zu klären. Wir verhandeln Bereiche miteinander und erkennen, welche Bereiche für uns nicht verhandelbar sind. Wie lässt sich das konstruktiv lösen? Wie erkenne ich eigene Potenziale in der Kommunikation und wie optimiere ich sie?

Nach einem Impuls vortrag aus der aktuellen Wissenschaft bietet dieses Format viel Gelegenheit sich auszutauschen.

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

## Donnerstag 19.02.

Vortrag

### Informationen zum Thema „Barrierefreiheit“

Der Verein kom.fort bietet Beratung und Information zu Barrierefreiheit, Wohnungsanpassung und Wohnen im Alter. Die Veranstaltung besteht aus einem geführten

Rundgang durch die „Ausstellung“, in der verschiedenste Hilfsmittel präsentiert und fachlich fundiert erörtert werden.

Ort: Kom.fort e.V., Landwehrstraße 44, 28217 Bremen  
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

## Montag 23.02.

Kurs

### Kreatives Schreiben

Termin 3 von 4 Terminen

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

## Dienstag 24.02.

Workshop

### Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst ein fester Bestandteil unseres Alltags, ob bei Sprachassistenten, Übersetzungen, Fotobearbeitung oder in der Medizin. Doch besonders seit dem rasanten KI-Boom durch leistungsstarke Chatbots im Jahr 2022 ist die Technologie in aller Munde und wirft besonders für ältere Menschen viele Fragen auf: Wie funktioniert KI, wie verändert sie unser Leben und wie kann ich KI nutzen?

Die Bremische Landesmedienanstalt bietet in Bremen und Bremerhaven deshalb KI-Workshops an. In der 90-minütigen Veranstaltung lernen die Teilnehmenden, was KI ist, wie sie funktioniert und wo sie uns im Alltag begegnet. Sie erfahren, wie man KI-generierte Inhalte erkennt, welche Gefahren KI mit sich bringen kann und wie man die Technologie selbst sinnvoll nutzen kann – ganz praktisch und anschaulich erklärt.

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

## Dienstag 24.02.

Vortrag

### Die digitalen Angebote der Stadtbibliothek Bremen

Die Stadtbibliothek Bremen hält nicht nur viele physische Medien bereit, sondern verfügt auch über ein umfangreiches digitales Angebot, beispielsweise mit der „onleihe“, über die unter anderem E-Books und Hörbücher entliehen werden können. Die Veranstaltung bietet einen Überblick und soll auch zum Ausprobieren anregen.

Ort: Zentralbibliothek Bremen, Lernstudio im 2. OG, Am Wall 201, 28195 Bremen  
Uhrzeit: 13.00 – 15.30 Uhr

>>>



## Mittwoch 25.02.

Diskussion

### Besuch der Bremischen Bürgerschaft mit Abgeordneten-gespräch

Wir besuchen die Bremische Bürgerschaft und verfolgen für eine Stunde die aktuelle Stunde. Danach gibt es die Möglichkeit eines Gesprächs mit einem SPD-Abgeordneten.

Ort: Bremische Bürgerschaft

Uhrzeit: 09.45 – 12.00 Uhr

## Donnerstag 26.02.

Führung

### World Press Photo Ausstellung Oldenburg

Die World-Press-Photo-Ausstellung zeigt die preisgekrönten Fotos des weltweit wichtigsten Wettbewerbs für Fotojournalismus. Der Wettbewerb wird seit 1955 von der World Press Photo Foundation in Amsterdam veranstaltet. Wenig später begann man, die prämierten Fotos in einer Wanderausstellung um die Welt zu schicken. Heute werden die World Press Photos jährlich in bis zu 100 Städten gezeigt – seit 2016 auch im Oldenburger Schloss.

Treffpunkt: wird bei Teilnahmebestätigung bekanntgegeben

Uhrzeit: vormittags, genaue Uhrzeit wird bei Teilnahmebestätigung bekanntgegeben

## Dienstag 03.03.

Workshop

### Veränderungen bewusst gestalten II

Termin 2

In Kooperation mit der Seniorenvertretung

Ort: Sparer Dank, Biermannstr. 15

Uhrzeit: 10.00 – 13.30 Uhr

## Mittwoch 04.03.

Vortrag

### Ein Schicksal unter §175. Die Verfolgung und Ermordung von Emil Walter Köster

Der Bremer Marinesoldat Walter Köster wurde im NS als Homosexueller verfolgt und als geflüchteter Strafgefangener kurz vor Ende des Krieges im ostfriesischen Ihrhove ermordet. Am 18. April 2025, 80 Jahre nach den Ereignissen, wird dort ein Denkmal für ihn eingeweiht. Wir sprechen mit Gästen aus der Region über Walter Köster, das Mahnmal und queere Erinnerungskultur in Deutschland.

Hinweis: Diese Veranstaltung findet ohne Anmeldung und Platzgarantie statt.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

## Donnerstag 05.03.

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: Wallsaal. Eingang bitte über die Zentralbibliothek, Am Wall 201.

Uhrzeit: 10.30 – 12.30 Uhr

## Freitag 06.03.

Disco

### Jump Up Sixties – Alter schützt vor Disco nicht

Tanzen im Übersee-Museum: Ein Mix aus alten und neueren Hits lädt dazu ein, die alte Tanzbegeisterung endlich wieder aufleben zu lassen.

Ort: Forum, Übersee-Museum, Bahnhofsplatz 13

Uhrzeit: 18.00 – 21.00 Uhr

## Montag 09.03.

Kurs

### Kreatives Schreiben

Termin 4 von 4 Terminen

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

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

## Montag 09.03.

Vortrag

### Die Geschichte der AWO Bremen als Geschichte starker Frauen

In zeitlicher Nähe des Weltfrauentages setzt sich dieser Vortrag mit der Geschichte der AWO Bremen als Geschichte starker Frauen auseinander. Der Vortrag zeigt auf, wie Frauen maßgeblich an der Gründung und der Weiterentwicklung des Verbandes beteiligt waren.

Ort: Begegnungszentrum Sparer Dank, Biermannstraße 15, 28213 Bremen

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

## Dienstag 10.03.

Kurs

### Autobiografisches Schreiben

Termin 2 von 3 Terminen

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

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

>>>



## Mittwoch 11.03.

Vortrag

### Wie beantrage ich einen Pflegegrad?

Dieser Vortrag gibt einen kurzen Überblick darüber, was man bei der Beantragung eines Pflegegrades bedenken muss. Wie sieht der Weg zu einem Pflegegrad aus und welche Leistungen stehen einem bei den unterschiedlichen Pflegegraden zu?

Ort: AWO Dienstleistungszentrum Bremen-Findorff, Borgfelder Straße 17, 28215 Bremen

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

## Mittwoch 11.03.

Workshop

### Baumscheiben bepflanzen: Gestalten Sie öffentliches Grün

Baumscheiben sind die meist unbepflanzten Flächen rund um Straßenbäume. Sie wirken oft kahl und trist, bieten aber großes Potenzial für mehr Grün in der Stadt und für gemeinschaftliches Engagement. Für viele dieser Flächen kann eine private Pflege übernommen werden. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich beteiligen können, lernen Mitstreiter\*innen kennen und erhalten praktische Tipps zur Bepflanzung sowie zur Gestaltung. Vielleicht gibt es in Ihrer Straße bereits eine Baumscheibe, die Sie begrünen möchten, aber deren Pflege Sie nicht allein übernehmen wollen. Oder Sie haben Freude am Gärtnern und suchen noch eine Baumscheibe sowie ein kleines Team – dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Bringen Sie gerne Fotos von möglichen Baumscheiben mit.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

## Donnerstag 12.03.

Vortrag

### Aus der Hausapotheke fürs Älterwerden: hilfreiche, praktische Anwendungen mit Jin Shin Jyutsu

Eine gut sortierte Hausapotheke sollte Hilfsmittel enthalten, um Beschwerden zu behandeln und erste Hilfe leisten zu können. Wäre es da nicht am einfachsten, wir könnten auf unsere eigenen Hände zurückgreifen, um uns damit durch Berührung an bestimmten Körperstellen unser gesamtes Körpersystem zu harmonisieren? Wie können wir unser Immunsystem durch Jin Shin Jyutsu stärken? Wie helfen wir uns bei Fuß- und Beinbeschwerden? Welche Selbsthilfe-Griffe gibt es, um mit Schlafstörungen umzugehen? Wie können wir Schmerzen lindern? Dies und einiges mehr wird im Vortrag Erwähnung finden.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

## Montag 16.03.

Vortrag

### Viel Kultur für wenig Geld

Die soziale und kulturelle Teilhabe ist eng mit den finanziellen Möglichkeiten verbunden – eigentlich. Dieser

Vortrag 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 geförderten 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 – 11.30 Uhr

## Dienstag 17.03.

Workshop

### Clever einkaufen im Supermarkt – mehr Lebensmittel für das Geld

Sie möchten gesund essen und dabei den Geldbeutel schonen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie beim Einkauf das Beste herausholen und worauf es bei der Ernährung im Alter ankommt.

Gemeinsam bereiten wir einfache, günstige und köstliche Snacks zu – mit praktischen Tipps für Ihren Alltag!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen.

Referentin: Frau Yonas (Verbraucherzentrale Bremen)

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

## Dienstag 17.03.

Kurs

### Autobiografisches Schreiben

Termin 3 von 3 Terminen

Ort: Lernstudio, 2. Etage, Stadtbibliothek

Bremen, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

## Mittwoch 18.03.

Wanderung

### Stadtteilspaziergang Schwachhausen: Barkhof-Quartier

Bei diesem Spaziergang gibt es Geschichten, Historisches und Wissenswertes aus alter und neuer Zeit.

Treffpunkt: Am Stern/Ecke Parkstraße

Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr

## Donnerstag 19.03.

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

>>>



## Donnerstag 19.03.

Vortrag

### Die Bremer Tafel

Die Bremer Tafel sammelt seit 30 Jahren überschüssige Lebensmittel, um sie an in Bremen lebende, armutsgefährdete Menschen zu verteilen. In seinem Vortrag stellt der Vorsitzende Uwe Schneider die Arbeit des Vereins und die aktuellen Herausforderungen dar. Dabei geht er auch auf die drei Seniorentafeln, ein Angebot für ältere Menschen in den Stadtteilen, ein. Neben der Diskussion der gesellschaftlichen Bedeutung der Tafel wird Herr Schneider ebenso über die Möglichkeiten des Ehrenamtes und die Voraussetzungen für den Zugang zu den Angeboten der Tafel informieren.

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

## Donnerstag 19.03.

Gemeinsam spielen | Ohne Anmeldung

### Spiele treff

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 Kooperation mit der Stadtbibliothek.

Ort: Krimibibliothek (2. Stockwerk),  
Zentralbibliothek, Am Wall 201.  
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

## Freitag 20.03.

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.

Treffpunkt: „Schweinegruppe in der Sögestraße“  
Uhrzeit: 10.00 – ca. 12.00 Uhr

## Dienstag 24.03.

Führung

### Besuch der Ausstellung „Buoyant Dribble“ von Anita Esfandiari

Die Künstlerin Anita Esfandiari wurde in Teheran geboren und schloss ihr Studium an der Städelschule in Frankfurt am Main im Jahr 2022 ab. Ihre Schwerpunkte liegen in der Bildhauerei, Malerei und Videokunst. Ihre Werke wurden u.a. in Ausstellungen im Sculpture Center New York, im Frankfurter Kunstverein und den Opelvillen in Rüsselsheim gezeigt. Frau Marie Oucherif, künstlerische Leitung und Kuratorin des Künstler\*innenhaus Bremens, führt uns durch die Ausstellung.

Ort: Am Deich 68/69, 28199 Bremen  
Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

## Mittwoch 25.03.

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 Tour versuchen wir dem Verlauf bis zum Centaurenbrunnen/Leibnizplatzpark zu folgen und dabei einige Schätze entdecken. Wanderung mit einer Strecke von ca. 6 km, Dauer ca. 2 Stunden

Treffpunkt: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

## Donnerstag 26.03.

Ausflug/Führung

### Historisches Museum Bremerhaven

Dieser Ausflug führt in das Historische Museum Bremerhaven, in welchem wir im Rahmen einer 90-minütigen Führung einen kurzen Einblick in die Stadtgeschichte von Bremerhaven erhalten.

Treffpunkt: wird bei Teilnahmebestätigung bekanntgegeben

Uhrzeit: vormittags, genaue Uhrzeit wird bei Teilnahmebestätigung bekanntgegeben

## Donnerstag 26.03.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

### Würde: Verbundenheit und Autonomie

Was versteckt sich hinter dem Begriff der Würde? Wann empfinden wir unsere Würde als intakt und wann als verletzt? Die Forschung bezeichnet Verbundenheit und Autonomie in einem stimmigen Gleichgewicht als entscheidend für das eigene Würde-Empfinden.

Im offenen Treff gibt es einen Impulsvortrag aus der aktuellen Forschung und im Anschluss bleibt Raum für einen Austausch untereinander.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

## Freitag 27.03.

Austausch

### Austausch über Kultur

Diese Veranstaltung ist angelehnt an das Format „Austausch über Bücher“, öffnet jedoch den Blick über die Literatur hinaus. Jede Person stellt ein kulturelles Werk oder eine kulturelle Aktivität vor. Dies kann ein Film, ein Lied, ein Album, eine Künstlerin, eine aktuelle Ausstellung oder auch vieles anderes sein.

Sofern praktikabel, kann eine „Kostprobe“ geteilt werden, z.B. das Abspielen eines Liedes. Hierzu wird es im Vorfeld weitere Informationen geben.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

>>>



## Freitag 27.03.

Kurs

### Balance finden

In diesem zweiteiligen Kurs werden mit leichten Übungen das Körperbewusstsein und die innere und äußere Balance gestärkt. Übungen im Stehen und Sitzen unterstützen dabei, sich aufzurichten und Atem zu schöpfen. Ratsam sind bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Kursleitung: Waltraud Ahrens

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

## Montag 30.03.

Vortrag und Austausch

### Entsolidarisierung und Einsamkeit – Was hilft gegen den abnehmenden Zusammenhalt?

Nach dem Motto „Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht“ zeigen sich in der Gesellschaft Tendenzen zu Entsolidarisierung und Vereinsamung. Dieser Vortrag des Projektmitarbeiters Lukas Matzner befasst sich mit Ursachen und Folgen einer immer individuelleren Gesellschaft, die von Ungleichheiten geprägt ist und den Zusammenhalt zu verlieren droht. Doch muss die Entwicklung so weiter gehen? An die Analyse anschließend, sollen Ideen zur Stärkung des Zusammenhaltes diskutiert werden: Wie kommen Menschen trotz sozialer, finanzieller, geografischer, kultureller und generationeller Unterschiede zusammen?

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

## Dienstag 31.03.

Feier

### Ostertreff

Einige Tage vor Ostern wollen wir in gemütlicher Atmosphäre zusammenkommen und uns gemeinsam auf die Ostertage einstimmen.

Der Termin soll vor allem zum gemeinsamen Austausch genutzt werden. Es können auch Ideen für das weitere Projekt angesprochen werden. Für Kaffee und Kuchen wird gesorgt.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

## Donnerstag 09.04.

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 Loriotdenkmal. 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.

Treffpunkt: „Schweinegruppe in der Sögestraße“

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

## Donnerstag 09.04.

Quiz

### Die 70iger und 80iger Jahre

Die 70iger und 80iger Jahre waren geprägt von starken Veränderungen und Umbrüchen. Mit Quizfragen wollen wir uns in diese bunte und manchmal wilde Zeit zurückversetzen. Wie gut kennen Sie diese Jahrzehnte (noch)?

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

## Freitag 10.04.

Austausch

### Austausch über Bücher

Beschreibung siehe 30.01.

Ort: AWO Am Wall: Bitte warten sie im Eingangsbereich. Die Veranstaltung findet in einem internen Besprechungsraum statt.

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

## Montag 13.04.

Wanderung

### Kulturwanderung über den Osterholzer Friedhof mit Besichtigung der Hauptkapelle

Der Osterholzer Friedhof ist nicht nur der größte, sondern auch einer der bedeutendsten Friedhöfe in Bremen. Eröffnet wurde er im Jahr 1920. Damals sollte er als kommunaler Zentralfriedhof dienen. Die Führung wird ehrenamtlich durchgeführt und verspricht interessante Einblicke in diesen besonderen Bremer Ort.

Treffpunkt: Haupteingang an der Osterholzer Heerstraße

Uhrzeit: 14.30 – 16.30 Uhr

## Dienstag 14.04.

Vortrag

### Fake News

Das Internet macht's möglich: Stets können Nachrichten und Informationen aus verschiedenen Quellen abgerufen werden. Aber diese Informationsvielfalt hat auch Schattenseiten. Längst nicht alles, was im Netz steht, ist auch wahr. Menschen, die nicht mit digitalen Medien aufgewachsen sind, fällt es manchmal etwas schwerer, falsche Meldungen zu erkennen.

Die brema bietet deshalb Fake News Vorträge speziell für Senior:innen an. In der Veranstaltung erfahren die Teilnehmenden alles Wichtige rund um Fake News und ihre Gefahren – ganz praktisch anhand von realen Beispielen.

Ort: Bremische Landesmedienanstalt,  
Richtweg 14, 28195 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

>>>



## Dienstag 14.04.

Führung

### Mein Bremen – zuhause in der Neustadt

Diesmal ist die Neustadt unser Ziel. Unser Rundgang bietet einen kompakten Einblick in das soziale Miteinander der Neustadt – dort, wo Nachbarschaft, Kultur und Alltag ganz selbstverständlich ineinander greifen. Gemeinsam schauen wir auf ausgewählte Spots rund um die Alte Neustadt, den Neuen Markt und das Fahrradmodellquartier. Wir streifen kulturelle und grüne Orte, bewegen uns durch studentisch geprägte Ecken und werfen einen Blick darauf, wie unterschiedliche Initiativen und Angebote das Zusammenleben vor Ort stärken.

Ort: Der Treffpunkt ist am Neuen Markt 14,  
28199 Bremen  
Uhrzeit: 14.00 – 15.30

## Freitag 17.04.

Seminar

### Wie möchte ich wohnen?

In diesem interaktiven Seminar gibt es praktische Anregungen rund um die Themen Aufräumen, Ausmisten und Wohnräume gestalten. Im Laufe des Lebens ändern sich die Bedürfnisse und manchmal hinkt der Lebensraum hinterher.

Mit etwas Inspiration und Austausch findet sich garantiert eine Antwort auf die Frage: Wo fange ich an und was gehört jetzt in mein Leben?

Referentin: Waltraud Ahrens

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180  
Uhrzeit: 16.30 – 19.00 Uhr

## Sonntag 19.04.

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 Seniorenvertretung

Ort: Sparer Dank, Biermannstraße 15  
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

## Dienstag 21.04.

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.

Treffpunkt: Loriot Denkmal/Loriot Platz  
Uhrzeit: 10.00 – ca. 11.30 Uhr

## Mittwoch 22.04.

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 und die Angebote der Hospizhilfe.

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

## Mittwoch 22.04.

Wanderung

### Stadtteilspaziergang Schwachhausen: Bürgerpark

Bei diesem Spaziergang gibt es Geschichten, Historisches und Wissenswertes aus alter und neuer Zeit.

Treffpunkt: Am Stern/Ecke Parkstraße  
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr

## Freitag 24.04.

Kurs

### Balance finden

Zweiter Termin.

Kursleitung: Waltraud Ahrens

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

## Dienstag 28.04.

Workshop

### Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn?

Nahrungsergänzungsmittel sind ein riesiges Geschäft und bieten für jedes vermeintliche Problem eine Lösung an. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Nahrungsergänzungsmittel rechtlich einzuordnen sind, was hinter den Werbeversprechen wirklich steckt und für wen und wann die Einnahme sinnvoll sein kann.

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V. und der Seniorenvertretung

Referentin: Gertraud Huisenga

Ort: Sparer Dank, Biermannstr. 15  
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

<<<

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

Stand: 18. Dezember 2025