



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 bei uns digital. Bitte melden Sie sich online im **Anmeldezeitraum zwischen dem 15.04.26 bis 28.04.26 unter 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**.
- > Aufgrund der hohen Nachfrage verlosen wir die Plätze. Dies ist das **fairstmögliche Verfahren**. Bitte haben Sie Verständnis, dass Ihre Anmeldewünsche nicht immer und nicht umgehend erfüllt 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 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 für gewöhnlich freut sich jemand auf der Warteliste über eine Teilnahme.

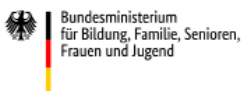
Ihr Projektteam

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:



Weiterer Förderer:



Mittwoch 06.05.

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

Donnerstag 07.05.

Führung

Christoph Niemann. Randnotizen

Er zeichnet regelmäßig Titelbilder für The New Yorker, hat 1,1 Millionen Follower auf Instagram und Netflix hat ihm eine eigene Episode der Serie „Abstract: The Art of Design“ gewidmet: Christoph Niemann. Nun ist die Kunst von Christoph Niemann (*1970) endlich auch im Horst-Janssen-Museum in Oldenburg zu sehen und zwar in Form einer großen Werkschau. Nach der Führung wird es Zeit für den individuellen Besuch der Dauerausstellung zum Künstler Horst Janssen geben.

Ort: Treffpunkt zur gemeinsamen Fahrt nach Oldenburg wird nach der Platzvergabe bekanntgegeben.

Uhrzeit: vormittags; die genaue Zeit wird nach der Platzvergabe bekanntgegeben

Montag 11.05. + 18.05. + 01.06. + 08.06.

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.

Ort: ACHTUNG ABWEICHEND Großes Studio (2. Stockwerk), Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 12.05. + 19.05. + 26.05.

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 Dienstag.

Ort: Bremische Landesmedienanstalt, Richtweg 14, 28195 Bremen

Uhrzeit: jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

>>>



Montag 18.05.

Kurs

Kreatives Schreiben

Zweiter von vier Terminen

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

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Montag 18.05.

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 von ihm neu interpretiert.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Dienstag 19.05.

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 Tour versuchen wir dem Verlauf bis zum Centaurenbrunnen/Leibnitzplatzpark 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

Mittwoch 20.05.

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.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 20.05.

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

Mittwoch 20.05.

Wanderung

Stadtteilspaziergang Schwachhausen: Barkhof-Quartier

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

Treffpunkt: Am Stern/Ecke Parkallee

Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Mittwoch 20.05.

Film und Diskussion

There is another way

Die „Combatants for Peace“ sind eine Gruppe ehemaliger palästinensischer und israelischer Kämpfer, die ihre Waffen niedergelegt haben. Sie weigern sich, Gewalt und Ungerechtigkeit hinzunehmen. In diesem Film stellen sie ihre Geschichte dar und zeigen, wie sie in der harten Wirklichkeit eines andauernden bewaffneten Konflikts einen anderen Weg gehen. Die „Combatants for Peace“ wurden bereits für zwei Friedensnobelpreise nominiert. Sie arbeiten seit 2006 zusammen, auch und gerade nach dem 7. Oktober 2023. Die Bremer Stiftung „die Schwelle“ unterstützt die „Combatants for Peace“ seit einigen Jahren. Wir zeigen den Film in englischer Sprache mit deutschen Untertiteln und diskutieren anschließend mit einer Vertreterin der Schwelle, wie ein anderer Weg möglich ist.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 21.05.

Workshop

Hands-on-dementia

Bei der „Mitmach-Ausstellung“ „hands-on-dementia“ kann man sich in eine demenzerkrankte Person hineinversetzen. An circa 10 Stationen durchläuft man verschiedenen Situationen eines Tages, die man zum Beispiel 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: 10.00 – 11.30 Uhr **oder**

11.00 – 12.30 Uhr **oder**

12.00 – 13.30 Uhr

Donnerstag 21.05.

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 Kooperation mit der Stadtbibliothek.

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

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

>>>



Mittwoch 27.05.

Museum

Tischlereimuseum

Das Tischlereimuseum erhält Handwerks-geschichte. In dem hallenähnlichen Maschinenraum ist ein einmaliges Ensemble von über 20 historischen Holzbearbeitungsma-schinen – vorwiegend noch aus der Zeit vor 1900 – er-halten geblieben. Alle Maschinen sind sorgfältig restau-riert und heute noch funktionsfähig. Wir erhalten eine Führung durch einen Tischlermeister.

Ort: Köpkenstraße 18/20, 28203 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 27.05.

Wanderung

Stadtteilspaziergang Schwachhausen: Bürgerpark

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

Treffpunkt: Am Stern/Ecke Parkallee

Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Donnerstag 28.05.

Vortrag

Die Freiwilligen Agentur Bremen stellt sich vor

Bei dieser Veranstaltung haben wir Lena Blum zu Gast, die die Freiwilligen-Agentur Bremen leitet, welche seit 1995 die zentrale Bremer Adresse für freiwilliges Engage-ment ist. Sie berät Menschen, die sich engagieren wollen, und vernetzt sie mit Freiwilligen-Organisationen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Donnerstag 28.05.

Gemeinsam

Freundschaftsspeeddating

Sie möchten neue Menschen kennenlernen? Und dabei Freude haben? Beim Freundschafts-Speed-Dating tau-schen 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

Freitag 29.05.

Führung

Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger – Be-sichtigung der Zentrale

Beschreibung siehe Termin am 20.05. (S. 2)

Ort: Deutsche Gesellschaft zur Rettung
Schiffbrüchiger (DGzRS), Werderstraße 2,
28199 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Freitag 29.05. + 26.06. + 17.07.

Kurs

Mit Schreiben Veränderungen begleiten

Übergänge wie der Eintritt in den Ruhestand bringen oft neue Fragen, Chancen und auch Unsicherheiten mit sich. In diesem dreiteiligen Schreibangebot nutzen wir einfa-che, kreative Schreibtechniken, um eigene Erfahrungen zu reflektieren, Ressourcen zu stärken und neue Perspek-tiven zu entwickeln. Ohne Leistungsdruck entsteht Raum, Gedanken zu sortieren, sich selbst besser zu verstehen und Veränderungen bewusst und aktiv zu gestalten. Es handelt sich um drei zusammenhängende Termine.

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk),

Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 13.00 Uhr

Montag 01.06.

Kurs

DigitalFit60+

Das Projekt „DigitalFit60+“ möchte die (digitale) Teilhabe älterer Menschen stärken. Die Projektkoordinatorin Frau Ehlers gibt einen Überblick zu verschiedensten Angebo-ten, die in Bremen vorgehalten werden, um Unterstüt-zung 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 „Digitalallotse“ geben.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Montag 01.06.

Kurs

Kreatives Schreiben

Dritter von vier Terminen

Ort: Lernstudio (2. Stockwerk),

Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Mittwoch 03.06.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Sinn und Wirksamkeit

Im Ruhestand verändert sich oft die Frage nach Sinn und Bedeutung. Was trägt mich, wenn äußere Aufgaben wegfallen? Wir gehen der Frage nach, wie sich Sinn im Alltag neu entfaltet, oft leiser, aber nicht weniger kraft-voll.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

>>>



Mittwoch 03.06.

Führung

Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger – Besichtigung der Zentrale

Beschreibung siehe Termin am 20.05. (S. 2)

Ort: Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS), Werderstraße 2, 28199 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 04.06.

Führung

Tischlereimuseum

Beschreibung siehe Termin am 27.05. (S. 3)

Ort: Köpkenstraße 18/20, 28203 Bremen

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Freitag 05.06.

Vortrag

Bildung im Alter

In dieser Veranstaltung des Projektmitarbeiters Lukas Matzner wollen wir uns mit Bildung und Lernen im Alter auseinandersetzen. Was bringt Lernen im Alter und wie gelingt es? Was kann dem Lernen im Wege stehen und wie kann man sich motivieren? Neben theoretischen Grundlagen werden auch gute Beispiele für Bildung und Lernen im Alter vorgestellt.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Montag 08.06.

Kurs

Kreatives Schreiben

Letzter von vier Terminen

Ort: ACHTUNG ABWEICHEND Großes Studio (2. Stockwerk), Zentralbibliothek, Am Wall 201

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Montag 08.06.

Vortrag

Hitzeschutz

Es wird heißer in Deutschland! Die Hitzebelastung nimmt zu. Hitzebelastung kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Dieser Vortrag der AWO-Mitarbeiterin Frau van Waden-Würdemann informiert darüber, wie Sie sich und andere vor Hitze schützen können.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Dienstag 09.06.

Museum

Nordwolle Delmenhorst: Nordwestdeutschen Museum für Industriekultur

Das Fabrikmuseum zeigt die wechselhafte Entwicklung der Nordwolle und erschließt in vielfältiger Weise das umliegende ehemalige Fabrikgelände. Die 1884 von der Bremer Unternehmersdynamie Lahusen gegründete Fabrik wuchs

bis in die 1920er-Jahre zu einem weltweit tätigen Textilkonzern. Sie steht beispielhaft für zentrale Gesichtspunkte der Industrialisierung und deren Folgen im 19. und 20. Jahrhundert.

Ort: Treffpunkt zur gemeinsamen Fahrt nach Delmenhorst wird nach der Platzvergabe bekanntgegeben.

Uhrzeit: vormittags; die genaue Zeit wird nach der Platzvergabe bekanntgegeben

Mittwoch 10.06.

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 geförderte Einrichtungen, bis hin zu Tipps und Tricks für Ausflüge und Aktivitäten. Sie werden mit vielen neuen Ideen nach Hause gehen!

Ort: Sparer Dank, Biermannstraße 15, 28213 Bremen

Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Montag 15.06.

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 Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Dienstag 16.06.

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. 2B, 28327 Bremen

Uhrzeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Freitag 19.06.

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 – 11.30 Uhr

Dienstag 23.06.

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: Sparer Dank, Biermannstr. 15,
28213 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Dienstag 23.06. + 30.06. + 07.07. + 14.07.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

Dieser vierteilige Kurs gibt Impulse für das autobiografische Schreiben. Mit allen Sinnen wird die eigene Geschichte (neu) entdeckt und die eigene Stimme dabei entwickelt. Welche Themen ziehen sich durch das Leben? Was waren Herausforderungen, was große Glücksmomente? Die Impulse bieten einen anderen Zugang zu den eigenen Erinnerungen. Es 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

Freitag 26.06.

Kurs

Mit Schreiben Veränderungen begleiten (2. Termin)

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

Uhrzeit: 10.15 – 13.00 Uhr

Freitag 26.06.

Disco

Jump up Sixties – Alter schützt vor Disco nicht

Tanzen im Übersee-Museum.

Ort: Forum, Übersee-Museum,
Bahnhofsplatz 13

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Dienstag 30.06.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

Zweiter von vier Terminen

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

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 30.06.

Museum

Becoming Paula – London Berlin Worpswede Paris

Wie wurde aus Paula Becker die Künstlerin Paula Modersohn-Becker – und letztlich die Kunstfigur „Paula“ eine Projektionsfläche, die in Literatur, Film und Kunst breit rezipiert wird? Mit rund 70 Gemälden und Papierarbeiten aus Museumssammlungen, der Paula-Modersohn-Becker-Stiftung und Privatbesitz bietet die Ausstellung BECOMING PAULA einen seltenen Einblick in die Facetten dieser einzigartigen Künstlerinnenbiografie. Sie folgt der Malerin entlang ihrer wichtigsten Studienorte und zeigt, wie sie schon in ihrer Ausbildung ihren eigenen, freien und selbstständigen künstlerischen Weg ging.

Ort: Paula Modersohn-Becker Museum,
Böttcherstraße 6, 28195 Bremen

Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Mittwoch 01.07.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Veränderungen annehmen

Übergänge bringen nicht nur Freiheit, sondern auch Ungewissheit. Unser Gehirn sucht Sicherheit und reagiert oft mit Grübeln oder Festhalten. Wir schauen darauf, wie innere Stabilität trotz Veränderungen.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 01.07.

Museum

Kaisenhausemuseum

In den Räumen dieses Kleinmuseums finden Sie Exponate aus der unmittelbaren Nachkriegszeit nach 1945 sowie vom Wiederaufbau der 1950er- und 1960er-Jahre. Durch die angebotene Führung und durch Texte und Fotos kann die Geschichte von 1944/45 bis in die 1960er Jahre nachvollzogen werden: von der Not in der Nachkriegszeit, vom Behelfsheim bis zum Leben auf der Parzelle im Grünen. Die Ausstellung thematisiert die Entstehungsgeschichte der Kaisenhäuser und ihre Entwicklung bis zu „Leben im Dorf“ und in der Folge dann die Auseinandersetzungen mit der Stadt, den Behörden und die Verhandlungen bis zum Abriss ehemaliger Kaisenhäuser.

Ort: Behrensweg 5a, 28219 Bremen (Eine genaue Anreisebeschreibung folgt vor der Veranstaltung.)

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

>>>



Donnerstag 02.07.

Museum

50 Jahre Apple – Vom Garagenprojekt zur globalen Kultmarke

Im Jahr 1976 gründen Steve Jobs, Steve Wozniak und Ronald Wayne die Firma Apple Computer. Ihre Idee ist ebenso einfach wie radikal: Computer sollen nicht länger abstrakte Maschinen für Spezialist*innen sein, sondern persönliche Werkzeuge für alle. Fünfzig Jahre später ist Apple nicht nur eines der einflussreichsten Technologieunternehmen der Welt. Apple prägt unsere Alltags-, Medien- und Designkultur. Das Oldenburger Computer-Museum würdigt diese Erfolge mit einer großen Sonderausstellung 2026.

Ort: Treffpunkt zur gemeinsamen Fahrt nach Oldenburg wird nach der Platzvergabe bekanntgegeben.

Uhrzeit: vormittags; Die genaue Zeit wird nach der Platzvergabe bekanntgegeben.

Freitag 03.07.

Austausch

Austausch über Bücher

Beschreibung siehe 19.6.

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 06.07.

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-Würdemann (AWO Pflege)

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Dienstag 07.07.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

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

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 07.07.

Museum

Kaisenhausemuseum

Beschreibung siehe 01.07.

Ort: Behrensweg 5a, 28219 Bremen (Eine genaue Anreisebeschreibung folgt vor der Veranstaltung.)

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch 08.07.

Quiz

Das große Bremen-Quiz

Wie gut kennen Sie Bremen? Bei diesem launigen, abwechslungsreichen Quiz lernen wir einige Geschichten, Legenden und besonderen Gegebenheiten der Hansestadt kennen. Raten Sie gerne mit!

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Mittwoch 08.07.

Wanderung

Grüne Lunge: Wanderung durch den Stadtwald

Diese Wanderung führt uns durch eine „grüne Lunge“ mitten in der Stadt: den Stadtwald. Die entspannte Rundtour verläuft auf weitläufigen Wegen, entlang des Ufers des Stadtwaldsees (besser bekannt als Unisee) und mündet anschließend in einem der bedeutendsten Landschaftsparks Deutschlands: dem Bürgerpark. Die Wanderung hat eine Länge von ca. 7,7 km und dauert ca. 2,5 Stunden.

Ort: Haltestelle Kulenkampfallée (Straßenbahnlinie 8 und Bus 22), 28213 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.30 Uhr

Mittwoch 08.07.

Fest

Sommerfest des „roten Fadens“:

Gemeinsam Kaffeisieren

Gemeinsam wollen wir in entspannter und lockerer Atmosphäre genussvoll Kaffeisieren, den Sommer genießen und uns miteinander austauschen. Über das, was dieses Jahr schon gebracht hat, worauf wir uns noch freuen und was wir uns vielleicht auch wünschen.

Ort: Sparer Dank, Biermannstraße 15, 28213 Bremen

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Donnerstag 09.07.

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: 14.00 – 15.30 Uhr

Dienstag 14.07.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

Dritter von vier Terminen

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

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

>>>



Mittwoch 15.07.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Selbstmitgefühl

Viele Menschen gehen mit sich strenger um als mit anderen. Gerade in Übergängen kann das zusätzlich belasten. Wir erkunden, wie ein freundlicherer Umgang mit sich selbst zu mehr Ruhe, Klarheit und innerer Stärke führt.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Freitag 17.07.

Kurs

Mit Schreiben Veränderungen begleiten

Dritter von drei Terminen

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

Uhrzeit: 10.15 – 13.00 Uhr

Freitag 17.07.

Vortrag

Ware Kurkind? Das System hinter den Verschickungen

Zwischen Fürsorge und Fremdbestimmung: In ihrem Vortrag beleuchtet Birgit Lübben die Strukturen und Mechanismen hinter den Verschickungskuren der Nachkriegszeit.

Anhand von Archivmaterial aus Bremen zeigt sie, wie ein ganzes System funktionieren konnte und welche Spuren es bei den betroffenen Kindern hinterlassen hat. Ein Vortrag, der Hintergründe sichtbar macht und zur Einordnung einlädt.

Ein Folgetermin zur gezielten Vernetzung von Betroffenen ist am 04.08. geplant.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch 22.07.

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! Referentin: Frau Yonas (Verbraucherzentrale Bremen)

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 22.07.

Vortrag und Diskussion

Rentenpolitik: Auf einem guten Weg?

Lage und Zukunft des Rentensystems werden seit Jahrzehnten diskutiert, in letzter Zeit wieder besonders intensiv. Ende Juni soll nun die Alterssicherungskommission der Bundesregierung Vorschläge für nachhaltig gute und angemessen finanzierte Renten machen, auf die

zeitnah Reformen folgen sollen. Dr. Magnus Brosig (Arbeitnehmerkammer Bremen) wird Handlungsbedarfe skizzieren, die Ideen der Kommission bewerten und mit uns über die Zukunft der Rente diskutieren.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 23.07.

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 Kooperation mit der Stadtbibliothek.

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

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Dienstag 04.08.

Gemeinsam

Kurkind: Austausch und Vernetzung

Im Anschluss an den Vortrag von Birgit Lübben am 17.7. laden wir zu einem offenen Treffen ein. Das Treffen richtet sich an Menschen, die selbst betroffen sind und sich mit dem Thema weiter auseinandersetzen möchten. Es bietet Raum für Austausch, gegenseitiges Zuhören und erste Schritte zur Vernetzung in Bremen. Ziel ist eine eigene Form der lokalen Vernetzung.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch 05.08.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Nähe und Autonomie

Beziehungen verändern sich im Laufe des Lebens. Je nach Lebensphase entstehen neue Freiräume, aber manchmal auch Spannungen. Wie gelingt Nähe, ohne sich selbst zu verlieren? Wir schauen darauf, wie Beziehungen lebendig bleiben, wenn beide Seiten Raum haben.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Freitag 07.08.

Vortrag

Zwischen Fieber und Fantasie – Krankheiten literarisch betrachtet

Krankheit ist in Literatur mehr als ein körperlicher Zustand: Werner Benecke geht Krankheiten als literarischem Motiv nach und lädt zu einer kurzweiligen Reise durch Texte verschiedener Zeiten ein, in denen Krankheit, Krise und Heilung verhandelt werden. Mit pointierten Zitaten und feinem Humor eröffnet er neue Blickwinkel auf bekannte Werke und verborgene Zusammenhänge.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

>>>



Freitag 14.08.

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

Dienstag 18.08.

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: Sparer Dank, Biermannstr. 15,
28213 Bremen

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 19.08.

Wanderung

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!

Treffpunkt: vor dem AWO Konferenzraum, Am Wall
179/180

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 19.08.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Dankbarkeit und Perspektive

Unsere Aufmerksamkeit beeinflusst, wie wir unser Leben erleben. Im Übergang richtet sie sich oft auf das, was (vermeintlich) fehlt. Wir entdecken, wie ein bewusster

Blick auf das, was da ist, das eigene Erleben spürbar verändert.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 20.08.

Workshop

Clever einkaufen im Supermarkt – mehr Lebensmittel für das Geld

Beschreibung siehe Veranstaltung am 22.07. (S. 7)

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10:00 – 12.00 Uhr

Freitag 21.08.

Austausch

Austausch über Bücher

Beschreibung siehe Veranstaltung am 19.06. (S. 4/5)

Ort: Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 26.08.

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 – 12.30 Uhr

Mittwoch 26.08.

Führung

Riensberger Friedhof

Der Friedhof als ein großes Freilichtmuseum mit Kunst und Kultur einer städtischen Gesellschaft. Die Führung wird ehrenamtlich von Frau Regine Kloft-Ollesch und Herrn Prof. Dr. Hans Kloft durchgeführt.

Ort: Haupteingang Friedhofstraße,
28213 Bremen

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

<<<

Für Teilnehmende ohne Internetzugang ist die Übermittlung der Anmeldewünsche per Telefon weiterhin möglich unter 0421 40887713 und -40887714. Ansonsten bitte online unter www.anmeldungen-rf.awo-bremen.de

Stand: 14. April 2026