



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 19.08.26 bis 06.09.26 unter www.anmeldungen-rf.awo-bremen.de** für die Veranstaltungen an, an denen Sie teilnehmen möchten. Nach dem Anmeldezeitraum werden die Plätze unter allen Personen verlost und Sie erhalten eine Nachricht von uns, ob und welche Anmeldungen erfolgreich waren.

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



Bremen

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



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Weiterer Förderer:



Die Sparkasse
Bremen

Mittwoch 02.09.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Hoffnung – Warum Zuversicht kein naiver Optimismus ist
Hoffnung ist mehr als die Erwartung, dass alles gut wird. Die Forschung zeigt, dass hoffnungsvolle Menschen Schwierigkeiten realistischer einschätzen und dennoch handlungsfähig bleiben. Wir schauen darauf, wie Hoffnung entsteht und warum sie eine der wichtigsten Ressourcen in Zeiten des Umbruchs ist.

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 09.09.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Gelassenheit – Zwischen Einfluss und Loslassen

Nicht alles im Leben lässt sich kontrollieren. Oft entsteht Gelassenheit nicht dadurch, dass Probleme verschwinden, sondern dadurch, dass wir unterscheiden lernen, was wir beeinflussen können und was nicht. Wir erkunden, wie dieser Perspektivwechsel zu mehr Ruhe und innerer Freiheit führen kann.

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 11.09.

Disco

Jump up Sixties – Alter schützt vor Disco nicht

Tanzen im Übersee-Museum. Nachholtermin aus dem Sommer.

In Kooperation mit „Kulturglück“

Ort: Forum, Übersee-Museum,

Bahnhofplatz 13

Uhrzeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Montag 14.09.

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 der eigenen 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. Der anschließende Workshop zum Fragebogen kann ohne zusätzliche Anmeldung besucht werden.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

>>>



Montag 14.09.

Workshop

Den Teilnahmefragebogen ausfüllen – jetzt mache ich es!

Das Projekt „Der rote Faden für den Ruhestand“ wird überwiegend durch europäische Fördermittel ermöglicht. Als ein wesentlicher Nachweis für eine erfolgreiche Projektarbeit ist von jede*r Teilnehmer*in ein Fragebogen auszufüllen. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die dies noch nicht getan haben. Der Fragebogen wird vorgestellt und erläutert. Er kann unterstützt vor Ort ausgefüllt werden.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 11.15 – 12.30 Uhr

Montag 14.09. + 21.09. + 28.09. + 05.10.

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

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 15.09.

Vortrag + Diskussion

Wohnen im Quartier Seehöfe

Zwischen der Roland-Klinik und dem Huckelrieder Friedhof entsteht bis 2027 ein neues Quartier der Gewoba, das Quartier Seehöfe – eine zertifizierte Klimaschutzsiedlung. Neben bezahlbarem Wohnraum, vier Gewerbeflächen und zwei betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Beeinträchtigungen befinden sich in den klimafreundlichen Neubauten auch eine WG für junge Pflegebedürftige der AWO Bremen (von circa 40 bis 70 Jahren) und das Gemeinschaftshaus „Laube“, verwaltet vom Martinsclub. Hier sollen unterschiedliche Angebote ein soziales Miteinander aller Wohnenden im Quartier ermöglichen.

Im Vortrag werden diese Projekte einmal von Seiten des Martinsclubs durch Dr. Lisbeth Suhrcke und Sepideh Heydarpur und der AWO durch Anke van Wahden-Würdemann vorgestellt. Im Anschluss bietet sich die Möglichkeit eines Austausches für eigene Ideen und Wünsche für Wohnen, der auch als Inspiration zur Gestaltung eines neuen Projektes des Martinsclub dient.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Dienstag 15.09.

Gemeinsam spielen

Minigolf

Bei dieser Veranstaltung verbinden wir sportlichen Ehrgeiz mit einer lockeren Atmosphäre. In kleinen

Gruppen bewältigen wir die Hindernisse und versuchen die jeweiligen Ziele mit wenigen Schlägen zu erreichen. Im Vordergrund steht der gemeinsame Spaß!

Treffpunkt: Minigolfplatz Hastedt, Hastedter Osterdeich 225, 28207 Bremen

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch 16.09.

Führung

Overbeck-Museum

Das Overbeck-Museum zeigt Werke des Worpsweder Malerpaars Fritz und Hermine Overbeck. Landschaftsgemälde aus ihren Wohnorten Worpswede und Bremen-Veresack, sowie Motive von der Nordseeküste und den Schweizer Bergen bilden den Schwerpunkt. Hinzu kommen Stillleben und Pflanzenzeichnungen. Wir erhalten eine Führung durch die Dauerausstellung.

In Kooperation mit „Kulturglück“

Ort: Overbeckmuseum, Alte Hafenstraße 30,
28757 Bremen

Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Mittwoch 16.09.

Gemeinsam spielen

Pub-Quiz

Bei diesem Quiz erwarten Sie knifflige Fragen aus vielen verschiedenen Wissensbereichen. Gerätselt wird in Teams von jeweils vier bis fünf Personen. Als Quizmaster fungiert Herr Huthmann vom Verein „Deichhamster“ aus der Überseestadt. Als „Nervennahrung“ werden Knabberereien angeboten.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.30 – 18.30 Uhr

Donnerstag 17.09.

Führung

Bunker Valentin

Die Führung durch den zugänglichen Bereich des ehemaligen U-Boot-Bunkers und das unmittelbare Außengelände (1,5 km) vermittelt einen Überblick über die Geschichte des Bunkers „Valentin“ von 1943 bis heute. Die Situation auf der Großbaustelle in Bremen-Farge und die Geschichte von Zwangsarbeiter*innen sind die zentralen inhaltlichen Schwerpunkte.

In Kooperation mit „Kulturglück“

Ort: Infozentrum des Bunker Valentins,
Rekumer Siel 28777 Bremen

Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Freitag 18.09.

Führung

Stadtführung Verden

Bei diesem Ausflug entdecken wir die schönsten Ecken der Stadt Verden und ihre Sehenswürdigkeiten. Informativ, kurzweilig, unterhaltsam und mit viel Liebe zur Stadt erfahren wir von der Geschichte, dem Leben der

>>>



Menschen und den Anekdoten, die sich dort zugetragen haben. In Kooperation mit „Kulturglück“ Treffpunkt sowie genaue Zeit zur gemeinsamen Fahrt nach Verden wird nach der Platzvergabe bekanntgegeben.

Ort: siehe bitte im Text
Uhrzeit: ca. 9.00 Uhr

Montag 21.09.

Kurs
Kreatives Schreiben

Termin 2 von 4
Ort: Abweichend im Lernstudio (2. Stockwerk), Zentralbibliothek, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 22.09.

Führung
Der Buntentorsteinweg

Der Buntentorsteinweg ist eine lebendige und vielfältige Straße in der Bremen Neustadt. Im Rahmen dieser ehrenamtlich durchgeführten Führung lernen wir mehr über die Vergangenheit und Gegenwart dieser Straße, in der sich heutzutage unter anderem verschiedene kulturelle Einrichtungen, wie die Städtische Galerie, die Schwankhalle und das Schnürschuhtheater befinden. Abgerundet wird der Rundgang durch zwei Wegabschnitte entlang der „Kleinen Weser“.

Ort: Friedrich-Ebert-Straße/ Ecke Sankt-Pauli-Deich (vor dem Haus der Bremischen Schwesternschaft)
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Dienstag 22.09.

Wanderung
Durch den Park Links der Weser – Das Gegenstück zum Bremer Bürgerpark

Eine Wanderung mit Wiesenpanorama führt uns durch eine Grünanlage, die 1976 von engagierten Bürgern in Grolland, Huchting und der Neustadt gegründet wurde. Unterwegs treffen wir immer wieder auf kleine Aussichtshügel und lassen dann unseren Blick über die Marschwiesen und die Weite der Landschaft schweifen. Gemütliche Rundtour mit 9,8 km, ca. 3 Stunden – ohne Pause. Eine „offene Pause“ zur freien Verfügung wird im Rolandcenter eingelegt.

Ort: Haltestelle Norderländer Str. (Linien 1 und 8), Treffpunkt unten vor dem Auf-/Abgang
Uhrzeit: 10.00 – 13.30 Uhr

Mittwoch 23.09.

Austausch
Orientierung für den Ruhestand: Aktiv und engagiert auch nach dem Berufsleben

Diese Veranstaltung mit Projektmitarbeiter Lukas Matzner richtet sich vorwiegend an Personen, die noch berufstätig sind oder deren Renteneintritt nicht mehr als zwei bis drei Jahre 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“. Andererseits (und zeitlich umfassender) nehmen wir Impulse für einen aktiven und engagierten Ruhestand in den Blick.

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

Donnerstag 24.09.

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!

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

Donnerstag 24.09.

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. Es handelt sich um eine Kooperation mit der Stadtbibliothek.

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

Freitag 25.09.

Austausch
Austausch über Bücher

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

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

Montag 28.09.

Kurs
Kreatives Schreiben

Termin 3 von 4
Ort: Großes Studio (2. Stockwerk), Zentralbibliothek, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

>>>



Montag 28.09.

Führung

Führung durch die Böttcherstraße

Diese ehrenamtliche Führung ist ein kurzer Rundgang durch die Open-Air Galerie der Böttcherstraße. Die vielen Skulpturen, Reliefs und Glasfenster erzählen von Fantasie und einem künstlerischen Aufbruch. Wir wollen uns einige dieser Werke im öffentlichen Raum ansehen und uns mit ihrer Entstehungsgeschichte, künstlerischen Konzeption und Aussage beschäftigen.

Ort: vor dem Eingang des Skulpturengarten der Bremischen Bürgerschaft (Eingang vom Marktplatz)

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Dienstag 29.09.

Gemeinsam

Freundschafts-SpeedDating 60+

Sie möchten neue Menschen kennenlernen? Und dabei Freude haben? Beim Freundschafts-Speed-Dating tauschen Sie sich in positiver und lockerer Atmosphäre mit wechselnden Personen über kurzweilige Themen aus – und lernen sich und ihr Gegenüber besser kennen. P.S. Sie brauchen nichts vorzubereiten und mitzubringen. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen.

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

Uhrzeit: 10.30 – 12.30 Uhr

Mittwoch 30.09.

Führung

Reliefe in der Innenstadt von der Gotik zur Moderne

Bei der Führung werden sechs Reliefe vorgestellt – zwischen Gotik und Moderne. Die Reliefe werden erläutert in Bezug auf ihre Geschichte, ihren Inhalt und in Bezug auf das Gebäude, an dem sie angebracht sind. Dadurch erfährt man spannende Geschichten über Bremen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gruppe der aktiven Seniorinnen und Senioren Schwachhausen statt.

Ort: Treffpunkt Liebfrauenkirchhof zwischen Rathaus und Deutschem Haus

Uhrzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

Freitag 02.10.

Vortrag

Genealogie

Was bedeutet eigentlich Genealogie und wie genau beginnt man in der Ahnenforschung? Welche Quellen lassen sich nutzen und welche Anlaufstellen sind sinnvoll? In diesem Vortrag gibt der Archivar Viktor Pordzik vom Staatsarchiv Bremen spannende Einblicke in die Methoden und die Praxis der Genealogie. Der Vortragende ist ebenfalls ehrenamtlich bei der MAUS Gesellschaft für Familienforschung e.V. Bremen tätig und wurde hier 2024 als Nachwuchsforscher ausgezeichnet. Auch diese Arbeit

stellt er kurz vor: Wie lässt sich Familienforschung beginnen? Und welche Wege stehen Privatpersonen zur Verfügung?

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Montag 05.10.

Workshop

Der Verkehrsverbund Bremen/ Niedersachsen stellt die VBN-FahrplanerAPP vor

Der „Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen“ stellt seine Angebote und insbesondere die „Fahr-Planer-App“ vor. Es ist ratsam die App vorab zu installieren. Zusätzlich wird es Informationen zu Tickets und Ausflugsziele in der Region geben.

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

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Montag 05.10.

Kurs

Kreatives Schreiben

Letzter Termin

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

Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 06.10.

Vortrag

Soziale Leistungen im Ruhestand

Niedrige Einkommen im Alter sind keine Seltenheit. Der Vortrag geht auf die Hintergründe der schwierigen finanziellen Situation vieler Rentner*innen ein und befasst sich mit staatlichen Leistungen, die dabei helfen können die soziale Teilhabe zu verbessern. Im Mittelpunkt stehen die „Grundsicherung im Alter“ und das „Wohn-geld“.

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

Mittwoch 07.10.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Neugier – Warum Entwicklung kein Alter kennt

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig. Wer neugierig bleibt, erweitert nicht nur sein Wissen, sondern stärkt auch Wohlbefinden, Kreativität und geistige Beweglichkeit. Wir entdecken, wie Neugier helfen kann, Veränderungen mit Offenheit statt mit Angst zu begegnen. 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 07.10.

Workshop

Hands-on-dementia

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

Ort: Begegnungszentrum im Turm,
Neukirchstr. 86, 28215 Bremen

Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr oder 11.30 – 12.30 Uhr

Dienstag 13.10.

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 – 11.30 Uhr

Dienstag 13.10.

Vortrag

Bremen global denken – Eine Reise von den kolonialen Wurzeln zu den Netzwerken von heute und morgen

Unsere Referentin Virginie Kamche vom Afrika Netzwerk Bremen (ANB) richtet ihren Blick auf die globalen Beziehungen unserer Zeit. Sie macht sichtbar, wie lebendig und vielfältig diese Verbindungen direkt vor unserer Haustür gestaltet werden. Außerdem geht sie auf das von ihr mitherausgegebene Buch „Stadt der Kolonien“ ein, welches hilft, um die historischen Wurzeln dieser Verflechtungen zu verstehen. Gemeinsam wollen wir fragen: Wie prägt die Vergangenheit unser heutiges Bremen – und wie möchten wir die Zukunft miteinander gestalten? Frau Kamche ist eine engagierte Expertin und wichtige Stimme für afrodiasporische Perspektiven in Bremen. Sie setzt sich seit vielen Jahren intensiv für globale Gerechtigkeit, Dekolonisierung und gesellschaftliche Teilhabe ein. Durch ihre Arbeit schlägt sie die Brücke zwischen den historischen Verflechtungen Bremens mit dem afrikanischen Kontinent und den heutigen zivilgesellschaftlichen Netzwerken.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch 14.10.

Vortrag

Die „Bremer Hausbesuche“ stellen sich vor

Die Bremer Hausbesuche richten sich Menschen ab dem 60sten Lebensjahr und bieten Informationen, Beratung sowie Unterstützung zu Themen rund um das Älterwerden. Ziel ist es, Menschen frühzeitig über bestehende Angebote zu informieren, soziale Teilhabe zu fördern und bei Bedarf passende Hilfen zu vermitteln. Es ist ein aufsuchendes, sozialarbeiterisches Beratungs- und Unterstützungsangebot, das versucht, die Lücken im bestehenden Hilfesystem zu schließen, Orientierung in komplexen Lebenslagen zu geben und Menschen so zu unterstützen, dass sie möglichst lange selbstbestimmt in der eigenen Häuslichkeit verbleiben können.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag 15.10.

Führung

Eine Landschaft voll Licht und Farbe – die Künstlerkolonie Nidden

Die Kunststiftung Lilienthal zeigt Werke, die in der ostpreussischen Künstlerkolonie Nidden entstanden sind. Sie hatte ab 1900 die gleiche Bedeutung wie die Künstlerkolonie Worpswede. Die Ausstellung zeigt die wunderbaren Stimmungen der Kurischen Nehrung. Max Pechstein, Lovis Corinth und Karl Schmidt-Rottluff waren dort zu Besuch. 1929 erhielt Nidden durch den Zuzug von Thomas Mann erneut eine kulturelle Aufwertung. Nach der Führung durch die Ausstellung besuchen alle, die wollen, das für seinen selbstgebackenen Kuchen bekannte Museumscafé.

Lilienthal-Trupe ist erreichbar mit der Straßenbahn Linie 4 bis Lilienthal-Trupe oder über eine schöne Fahrradtour entlang der Wümme. Bei gutem Wetter geben wir am Vormittag einen Treffpunkt für die Radler*innen bekannt.

Ort: Lilienthaler Kunststiftung, Trupe 6,
28865 Lilienthal

Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Freitag 16.10.

Austausch

Ein aktiver Ruhestand – Austausch, Ideensammlung, Tipps

„Mit sechsundsechzig Jahren, da fängt das Leben an. Mit sechsundsechzig 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: 10.00 – 11.30 Uhr

Samstag 17.10.

Führung

„Ordnung muss sein!“ Führung über den Friedhof Buntentor

Von 1933 bis 1945 strebten die herrschenden Nationalsozialisten eine konforme „Volksgemeinschaft“ an. Abweichungen wurden nicht geduldet und von Polizei und Justiz grausam verfolgt.

Bei einer Führung über den Friedhof Buntentor zeigt die DENKORTE Initiative Neustadt welche Auswirkungen das hatte. Die „Freund und Helfer“ Polizei wurde zur rücksichtslosen und brutalen Gestapo, aus netten Familienangehörigen, Nachbarn oder Vermietern wurden Denunzianten.

Ort: Eingang Friedhof Buntentorsteinweg
Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Dienstag 20.10.

Führung

Das Stephaniviertel – ein Brennpunkt der Bremer Geschichte

Stille Orte, trunkene Seeleute, dichtende Kaufhausbesitzer – das Stephaniviertel lag historisch und liegt auch im heutigen Bremer Stadtbewusstsein außerhalb der Bremer Kernstadt. Gleichwohl ballt sich rund um die St. Stephani Kirche vielfältigste Bremer Geschichte und Gegenwart. Mit der Schlachte, Radio Bremen, VHS, Kulturkirche und neuen Wohnquartieren wird dieser Stadtteil immer mehr zu einem angesagten Viertel, das wir in Kooperation mit der Kulturkirche St. Stephani erkunden.

Ort: Kulturkirche St. Stephani,
Stephanikirchhof 8, 28195 Bremen
Uhrzeit: 13.00 – 15.30 Uhr

Mittwoch 21.10.

Führung

Schloss Schönebeck

Schloss Schönebeck zählt zu den bedeutendsten Baudenkmälern im Bremer Norden. 1972 richtete der „Heimat- und Museumsverein für Vegesack und Umgebung e.V.“ hier ein Museum ein. Schwerpunkt der weitgehend vereinseigenen Sammlung sind unter anderem der historische Walfang, die Anfänge der industriellen Entwicklung der Region am Beispiel der Keramikproduktion und der Tauwerfwerke und die Zeit der Segel- und Dampfschiffahrt von Vegesack aus in die Welt. (In Kooperation mit „Kulturglück“)

Ort: Schloss Schönebeck, Im Dorfe 3,
28757 Bremen
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 21.10.

Vortrag

Die Schätze des Alterns entdecken: Loslassen und Gelassenheit – wie uns Jin Shin Jyutsu dabei unterstützen kann

Älterwerden heißt einerseits, mehr mit seiner eigenen Vergänglichkeit konfrontiert zu werden; andererseits kann es uns gelingen, gerade in dieser Zeit Ressourcen zu entdecken, die das Leben leichter und reicher machen, gerade jetzt. Wir haben uns aus beruflichen Zwängen gelöst, der Schatz der Erfahrungen ist größer und die Hormone haben sich etwas beruhigt. Nun könnten wir eine Lebenskunst entwickeln, um innerlich noch mehr loszulassen, um dem Leben mit Gelassenheit, innerer Ruhe, Akzeptanz und größerer Dankbarkeit zu begegnen. Diese Logik lässt sich für viele Ältere trotzdem nicht umsetzen. Die alte japanische Harmonisierungskunst Jin Shin Jyutsu (gesprochen: Dschinn Schinn Dschuitsu), bei der wir mit unseren Händen bestimmte Körperstellen berühren, kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, in einen entspannteren und bewussteren inneren Zustand zu gelangen.

Ort: Begegnungszentrum Sparer Dank,
Biermannstraße 15, 28213 Bremen
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Dienstag 27.10. + 03.11. + 10.11.

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: 10.00 – 12.00 Uhr

Dienstag 27.10. + 03.11. + 10.11. + 17.11.

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.

Ort: Großes Studio (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 27.10.

Vortrag

Solidarität mit Menschen auf der Flucht an den EU-Außengrenzen

Was geschieht mit Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten, wenn sie die Außengrenzen der Europäischen Union erreichen? Welche Auswirkungen hat das Gemein-

>>>



same Europäische Asylsystem (GEAS), seit die Reformen beschlossen wurden? Eine Möglichkeit, sich für Menschen auf der Flucht einzusetzen, besteht darin, politische und zivilgesellschaftliche Initiativen zu unterstützen, die auf die Situation an den EU-Außengrenzen aufmerksam machen, Menschenrechtsverletzungen dokumentieren und Menschen aktiv unterstützen, die an der hochgeschützten Grenze stranden. Dazu gehören die Projekte von No Name Kitchen. Unsere Referentinnen engagieren sich in diesen Projekten und kennen die Lage an der bosnisch-kroatischen Grenze sowie in Bulgarien aus eigener Anschauung. Sie berichten von ihren Erfahrungen vor Ort, geben Einblicke in die aktuelle Situation und diskutieren die Frage: Was können wir tun?

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

Mittwoch 28.10.

Führung

Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger – Berücksichtigung 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. KRATSKHE 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

Donnerstag 29.10.

Vortrag

Politische Einflussnahme der Senior*innen in Bremen

Bei dieser Veranstaltung diskutieren wir, wie der Einfluss der Senior*innen in der Politik gestärkt werden kann. Dabei ist in Bremen bereits ein erster Schritt gegangen: Ein Gesetzentwurf zur Seniorenmitwirkung liegt der Bremer Bürgerschaft vor. Viele Fragen sind jedoch noch offen. Was ist erreichbar und wie machen es andere Bundesländer? Als Referent ist Joachim Kießling zu Gast. Er ist der Vorsitzende des Landesseniorenbeirates Mecklenburg-Vorpommern. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Seniorenvertretung Bremen statt.

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

Freitag 30.10.

Führung

Die Verstrickungen Bremens in den Kolonialismus

Anhand von Kunstwerken und Gebäuden werden viele Aspekte des Kolonialismus und die Bedeutung dieser Zeit für Bremen dargestellt. An den Reliefs, Mosaiken und Skulpturen lässt sich sinnlich nachvollziehen, wie sich der koloniale Blick in Bremen manifestiert hat. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gruppe der aktiven Seniorinnen und Senioren Schwachhausen

statt.

Ort: „Fruchthof Bremen“, Breitenweg/Ecke Bgm. Smidt-Straße

Uhrzeit: 10.30 Uhr – 12.00 Uhr

Freitag 30.10.

Gemeinsam

Balance finden

Bei diesem Termin 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 sowie gegebenenfalls dicke Anti-Rutschsocken.

Kursleitung: Waltraud Ahrens

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Sonntag 01.11.

Theater und Musik

Rachel erzählt – das kurze Leben der Rachel Abraham

Rachel Abraham, geb. 1941, lebte mit ihren Eltern im Stephaniviertel, bevor die Familie 1941 nach Minsk deportiert und ermordet wurde. Die Geschichte von Deportation, Mut und aufrechtem Gang der Mitglieder der Stephanigemeinde auch unter den Bedingungen der NS-Diktatur wird aus der Perspektive eines kleinen jüdischen Mädchens erzählt. Dies geschieht durch eine eindrucksvolle Kombination aus Bildern, Dokumenten, Texten und Tönen, unter anderem mit Werken von Johann Sebastian Bach. Wir laden ein zu dieser Veranstaltung des Evangelischen Bildungswerks und der Kulturkirche St. Stephani anlässlich des 85. Jahrestags der Deportation Bremer Juden und Jüdinnen im November 1941 nach Minsk.

Ort: Kulturkirche St. Stephani, Stephanikirchhof 8, 28195 Bremen

Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Dienstag 03.11.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

Zweiter Termin von vier.

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

Uhrzeit: 10.15 Uhr – 11.45 Uhr

Donnerstag 05.11.

Vortrag

Älter werden. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, selbstbestimmtes Sterben

Wer mitten im Leben steht, beschäftigt sich ungern mit Fragen, die schwere Krankheit oder das Sterben betreffen. Viele Menschen möchten aber frühzeitig bestimmen, welche Behandlung sie sich am Lebensende wünschen und welche Therapien sie ablehnen. Eigene Wünsche und Vorstellungen, die am Lebensende eine Rolle spielen,

>>>



lassen sich in einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht regeln. Auch ist es sinnvoll, mit Angehörigen und den behandelnden Ärztinnen und Ärzten über Wünsche am Lebensende zu sprechen. Wie kann ich diese Verfügungen erstellen und was ist dabei zu beachten? Der Referent Christian WoIWode ist seit vielen Jahren in der ambulanten Hospizarbeit tätig und möchte mit uns über diese Fragen ins Gespräch kommen.

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

Freitag 06.11.

Austausch

Austausch über Bücher XXL

Bei diesem „Austausch über Bücher“ wird nicht das übliche Kleingruppenformat angewendet. Wir werden in einer größeren Runde zusammenkommen, dabei aber auch kreative Formate der Buchvorstellung ausprobieren. Nähere Informationen folgen im Vorfeld der Veranstaltung. Außerdem soll dieser Termin zum Austausch darüber dienen, wie das Format ehrenamtlich oder im privaten Rahmen durchgeführt werden kann.

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

Dienstag 10.11.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

Dritter von vier Terminen

Ort: Großes Studio (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 10.11.

Workshop

Das Krankheitsbild „Demenz“ und der richtige Umgang mit demenzerkrankten Personen

In dieser Veranstaltung geht es darum, das Krankheitsbild Demenz zu verstehen und die damit verbundenen Symptome zu (er-)kennen und angemessen zu reagieren. Besonders wichtig ist hierbei ein respektvoller und wertschätzender Umgang. Lassen Sie uns gemeinsam darauf schauen, wie dieser Umgang gestaltet werden kann. Referentin: Michaela Kretschmer (AWO Bremen)

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

Donnerstag 12.11.

Vortrag

Ein Blick in die koloniale Geschichte des Niger und in die Arbeit des Bremer Vereins Mate ni kani

Das afrikanische Land Niger, einst französische Kolonie, ist seit gut 60 Jahren unabhängig, noch immer aber geprägt von seiner kolonialen Vergangenheit. Ein Beispiel ist die Sprache. Der Großteil der mehrsprachigen Bevölkerung spricht zwei bis drei der circa zehn einheimischen Sprachen, aber kein Französisch. Über gut 60 Jahre hinweg war Französisch die Verwaltungssprache und

Unterrichtssprache in den meisten Schulen des Landes. Diese aus der Kolonialzeit übernommene Sprachpolitik sorgte dafür, dass heute gut 70% der erwachsenen Bevölkerung weder ihre Muttersprachen, noch Französisch lesen oder schreiben können. Ingeborg Poerschke und Manfred Weule berichten aus dem Niger und von der Arbeit des Vereins Mate ni Kani, in dem sie sich mit ihren nigrischen Partnern seit 16 Jahren für die kulturelle Bildung von Kindern und Jugendlichen engagieren.

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

Donnerstag 12.11.

Vortrag

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?

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

Freitag 13.11.

Seminar

Wie aufgeräumt 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 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: 15.00 – 18.00 Uhr

Dienstag 17.11.

Kurs

Autobiografisches Schreiben

Letzter Termin

Ort: Großes Studio (2. Stockwerk),
Zentralbibliothek, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.15 – 11.45 Uhr

Dienstag 17.11.

Film und Diskussion

Along the River – ein Film über eine Begegnung von Israelis, Palästinensern und Deutschen

Während eines neuntägigen Seminars treffen sich Palästinenser, Israelis und Deutsche in Deutschland, vier Monate
>>>



nach dem Hamas-Massaker in Israel am 7. Oktober 2023 und während des anhaltenden Krieges in Gaza. Der Film gibt Einblick in den schwierigen und herausfordernden Prozess eines Dialogs zwischen „Feinden“. Dabei wird das Leiden des jeweils anderen deutlich und öffnet das Potenzial für einen Dialog mit dem Ziel, die Spirale von Gewalt und Gegengewalt zu überwinden.

Seit vielen Jahren organisiert der Verein Friendship across Borders solche Begegnungen, auch und gerade nach dem 7. Oktober. Die Filmemacherin Gerburg Rohde-Dahl ist daran maßgeblich beteiligt. Sie wird anwesend sein und steht für alle Fragen zur Verfügung.

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch 18.11.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Versöhnung – Mit der eigenen Geschichte Frieden schließen

Jedes Leben enthält Brüche, Verluste und Entscheidungen, die wir im Rückblick vielleicht anders getroffen hätten. Forschung zeigt, dass Lebenszufriedenheit weniger davon abhängt, ob ein Leben perfekt war, sondern davon, wie wir unsere Geschichte verstehen und integrieren. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Versöhnung möglich werden kann – mit anderen und mit uns selbst.

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 18.11.

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?

Referentin: Melanie Rippe (AWO Bremen)

Ort: AWO Dienstleistungszentrum
Bremen-Findorff, Borgfelder Straße 17,
28215 Bremen
Uhrzeit: 13.00 – 15.00 Uhr

Donnerstag 19.11.

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. Es handelt sich um eine Kooperation mit der Stadtbibliothek.

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

Donnerstag 19.11.

Vortrag

Provence – Landschaften, Geschichte und Kunst zwischen Mistral, Lavendel und Oliven – Eine länder- und kulturgeschichtliche Bilder-Reise

„Provence“ – wer denkt bei diesem Zauberwort nicht unwillkürlich an den ungestüm-kühlen Mistralwind, glühende Sommerhitze, einen strahlend blauen Himmel und gleißend-konturierendes Licht, den zirpenden Gesang der Zikaden, silbrig-flimmernde Olivenbäume, schwarzgrüne Zypressen, violett-leuchtende Lavendelfelder, aromatisch-duftende Kräuter und Knoblauch, antike römische Bauwerke, verschwiegene mittelalterliche Kreuzgänge, die Bilder von van Gogh und Cézanne...?

Kaum eine Landschaft Europas weist auf so engem Raum eine solch beeindruckende kontrast- und farbenreiche landschaftliche Vielfalt auf wie die Provence. Sie ist eine der bedeutendsten Kultur- und Literaturlandschaften Europas. Die Palette der Kunstdenkmäler reicht von den Tempeln, Arenen und Aquädukten aus römisch-antiker Zeit, figurengeschmückten romanischen Portalanlagen und Kreuzgängen und dem Papstpalast in Avignon bis zu den farbig-leuchtenden Bildern von Vincent van Gogh und Paul Cézanne, den „Malern des Lichts“. Referent: Klaus Kirmis

In Kooperation mit „Kulturglück“

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 15.30 – 17.30 Uhr

Freitag 20.11.

Disco

Jump up Sixties – Alter schützt vor Disco nicht

Tanzen im Übersee-Museum.

In Kooperation mit „Kulturglück“

Ort: Forum, Übersee-Museum,
Bahnhofsplatz 13

Uhrzeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch 25.11.

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

Uhrzeit: 13.15 – 15.30 Uhr

Freitag 27.11.

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?
Anbieter: Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Ort: AWO Bremen Geschäftsstelle, Auf den Häfen 30-32, 28203 Bremen
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Montag 30.11.

Workshop

Ernährungsmärchen und Einkaufsmythen – Was stimmt wirklich?

„Kaffee entwässert“, „dunkles Brot ist immer Vollkorn“ oder „Mineralwasser ist gesünder als Leitungswasser“ – rund um Ernährung und Einkauf kursieren zahlreiche Behauptungen. Doch was steckt wirklich dahinter? In diesem interaktiven Vortrag gehen wir bekannten Ernährungsmärchen auf den Grund. Referentin: Bethel Yonas (Verbraucherzentrale Bremen)

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

Dienstag 01.12.

Gemeinsam

Freundschafts-SpeedDating 60+

Sie möchten neue Menschen kennenlernen? Und dabei Freude haben? Beim Freundschafts-Speed-Dating tauschen Sie sich in positiver und lockerer Atmosphäre mit wechselnden Personen über kurzweilige Themen aus – und lernen sich und ihr Gegenüber besser kennen. P.S. Sie brauchen nichts vorzubereiten und mitzubringen. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen.

Ort: Krimibibliothek (2. Stockwerk), Zentralbibliothek, Am Wall 201
Uhrzeit: 10.30 – 12.30 Uhr

Mittwoch 02.12.

Gemeinsam

Winterlich-adventliches Beisammensein

Bei dieser Veranstaltung kommen wir in winterlich-adventlicher Stimmung zusammen. Bei Kaffee und weihnachtlichem Gebäck machen wir es uns gemütlich. Als kleiner inhaltlicher Beitrag stellt sich die Gruppe der aktiven Seniorinnen und Senioren Schwachhausen vor und blickt auf die geplanten Aktivitäten im nächsten Jahr.

Ort: Nachbarschaftstreff Biermannstraße, Biermannstraße 15, 28213 Bremen
Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 03.12.

Führung

Städtische Galerie Bremen – Ausstellung „Raum – veränderliche Dichten“

Der Ausgangspunkt ist das Thema Raum. Ein Großteil der Arbeiten wird für die Ausstellung und den Raum in der

Städtischen Galerie Bremen neu entstehen. Zwischen den elementar verbindenden und gleichzeitig konträren und unterschiedlichen Herangehensweisen an das Thema Raum wird ein facettenreiches Spannungsfeld konzipiert.

Ort: Buntentorsteinweg 112, 28201 Bremen
Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Dienstag 08.12.

Feier

Weihnachtsfeier des „roten Fadens“

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

Ort: AWO Konferenzraum, Am Wall 179/180
Uhrzeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Donnerstag 10.12.

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: Nachbarschaftstreff Biermannstraße, Biermannstraße 15, 28213 Bremen
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Mittwoch 16.12.

Offener Treff | Ohne Anmeldung

Staunen – Die Fähigkeit, sich berühren zu lassen

Staunen ist weit mehr als ein schöner Moment. Studien zeigen, dass Erfahrungen von Ehrfurcht und Staunen Stress reduzieren, Verbundenheit stärken und den Blick auf das Wesentliche lenken können. Wir gehen der Frage nach, wie wir diese oft vergessene Haltung im Alltag wiederfinden.

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

<<<

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