

Oktober 2023 bis März 2024

inForum

PROGRAMM



Stadt
Oldenburg

Impressum

Informationsbroschüre des inForum
Ausgabe 2/2023
Erscheinungsweise: zweimal jährlich
Abgabe: kostenlos
Auflage: 4.000

Herausgegeben von
Stadt Oldenburg (Oldb) – Der Oberbürgermeister
Bürger- und Ordnungsamt,
Fachdienst Bürgerschaftliches Engagement
Stand: August 2023
Für allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg
nutzen Sie bitte unser Kontaktformular unter
www.oldenburg.de/kontakt.

Redaktion und Vertrieb:
Fachdienst Bürgerschaftliches Engagement
im PFL, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg
Telefon 0441 235-2781

**Redaktionsschluss für das Sommersemester 2024
ist der 15. Januar 2024**

Grafische Gestaltung: Werbebüro Formsache
Titelillustration: Gerlinde Domininghaus
info@formsache-ol.de

Druck: Flyerheaven.de
Gerhard-Stalling-Straße 40
26135 Oldenburg

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Geht's noch? Unter dieser Überschrift hat sich vor einigen Monaten „Die Zeit“ mit dem Titelthema: „Reif für die Liebe“ beschäftigt. Für das inForum war die reife Liebe schon vor über 28 Jahren aktuell. Prof. Dr. L.H. Walk von der Universität Bremen hielt einen Vortrag über Partnerschaft und Sexualität im Alter vor einem überwiegend männlichen Publikum. Damals war es ein Nischenthema. Wie ist es heute?



Zeichnung: Gerlinde Dominghaus

Sechs Veranstaltungen zum Schwerpunktthema - **Älterwerden und Sexualität**

In unterschiedlichen Veranstaltungsformaten nähern wir uns diesem wichtigen Thema an. In unserem Flur zeigt die Schweizer Fotografin Clélia Odette berührende Aktaufnahmen von Frauen über 50. Im Erzählcafé kommt eine Sexual- und Geschlechterwissenschaftlerin zu Wort, die über sexuelle Bildung von Kindern berichten wird. In einer Telefonführung erfahren Sie etwas über Horst Janssen und die Erotik. „Wie, wie oft, mit wem und ob überhaupt?“ – darüber können Sie in einem interaktiven Vortrag mit Mitarbeitenden von pro familia ins Gespräch gehen. Mit Lisa Preller können Sie wiederum in einem Workshop durch Berührungen an Händen oder Rücken in achtsame Verbindung zu sich selbst und mit anderen kommen. Im Filmcafé erkundet die einfühlsame Komödie „Wie beim ersten Mal“ die Liebe im späteren Leben. Ist es möglich, nach vielen Ehejahren den Funken der Leidenschaft und des Glücks zu entfachen? Dieser Frage werden wir auch in der sich anschließenden Diskussion nachgehen.

Noch viele weitere ausgezeichnete Veranstaltungen

Daneben bieten viele bekannte, aber auch neue Veranstaltungen die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen, Interessen zu vertiefen, Freude zu haben und aktiv zu bleiben.

Offenheit

Lassen Sie sich überraschen und seien Sie offen für die vielfältigen Angebote. Sie sind eine persönliche Bereicherung und tragen zur sozialen Verbindung bei. Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst

Ihre

Monika Engelmann-Bölts

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Vorwort	3
Was ist das inForum?	6
Anmeldungen/Abmeldungen.....	7
Wer sind wir?	8
Unsere Aufgaben.....	9
Wie und wann erreichen Sie uns?	9
Räumlichkeiten	10
Kurz und knapp – Informationen in einfacher Sprache ...	11
Mitmachen beim inForum	12
20 Jahre inForum Förderverein	13

Bücher-Tausch-Börse	15
----------------------------------	----

Gruppen und Kurse

G1 Wenn der Himmel nicht mehr oben ist	16
G2 „Neugierig zusammenkommen: Themen, die uns bewegen“	16
G3 Was gibt mir Sinn und Orientierung?	17
G4 Spieletreff	17
G5 Spielen ... gemeinsam ist viel schöner als alleine!	18
G6 Doppelkopf am Dienstag	18
G7 Doppelkopf am Donnerstag.....	18
G8 Samba-Canasta.....	19
G9 TAC – Das spannende Brettspiel	19
G10 Arabisch – Sprechen, lesen und singen auf leichtem Niveau	20
G11 Englischkurs „English Refresher“	20
G12 Englischkurs: „English Challenge“	20
G13 Englischkurs: „English together“	21
G14 Plattdeutsch	21
G15 Erzählen ist malen mit Worten	22
G16 Biografiearbeit – ich erzähle meine kleine Geschichte	22
G17 Singen	23

G18 Eingenetzt und warm umgarnt – kleine Projekte gestrickt oder gehäkelt für Anfängerinnen und Anfänger	23
G19 Schöne Sachen selber machen	23
G20 Malen am Donnerstag	24
G21 Ideenwerkstatt in Kooperation mit der Kunstschule Oldenburg	24
G22 Nähwerkstatt	25
G23 Selbstfürsorge für Körper und Seele	26
G24 Selbstverteidigung für Best Ager – einfach und praktikabel	26
G25 Sicher und mobil: Verkehrssicherheitstraining ...	27
G26 Bewegung bewegt vieles! – Gymnastik und Tanz für Frauen	27
G27 Walken im Eversten Holz	28
G28 Walken beim Schlossgarten	28
G29 Mit meinem Smartphone unterwegs in der digitalen Welt – Feine Fotos machen	29
G30 Mit meinem Smartphone unterwegs in der digitalen Welt – Ein Ausflug in die Welt der Google-APPS	29

Erzählcafé

E1 Das CORE	30
E2 Heißluftballon: Heiße Luft in bunten Hüllen	30
E3 Ein Haus packt aus – eine dokumentarische Erzählung	31
E4 Das theater hof/19	32
E5 Sexuelle Bildung heute: Von positiver Scham, Anerkennung persönlicher Grenzen und der Förderung von Körperneugier	32
E6 Die EWE-Baskets	33

Vorträge

V1	Naturparadiese im Süden der USA	34
V2	„Wenn Pegasus leise wiehert ...“ Ein kleiner Ritt durch die volkstümlichen Balladen und Gedichte	34
V3	Das GLOBE: vom Truppenkino über Baustelle zur Kulturstätte	35
V4	Beethoven – ein Komponist in stürmischen Zeiten	35
V5	Johann Friedrich Herbart: Philosoph, Psychologe und Pädagoge	36
V6	Schmetterlinge im Bauch haben keine Alters- begrenzung. Liebe und Sexualität im Alter	36
V7	Was Kinder stärkt, stärkt auch Erwachsene – Risiko und Resilienz in der Lebensspanne	36
V8	Thomas Mann: die heitere Seite eines ernsten Schriftstellers	38
V9	Heinz Erhardt: „... mal komisch, mal besinnlich, mal klassisch ...“	38

Kulturfahrten

K160	Mit der Bahn nach Bremen: Radio Bremen und Überseemuseum	39
K161	Mit dem Bus ins Diepholzer Moor: Strohmuseum und Moorzentrum	40
K162	Mit dem Bus nach Jever: Eine Bildungsfahrt mit Kontrasten – Objektschutzregiment, Schloss und NWZ Archiv	41
K163	Mit dem Zug nach Hamburg: „Hervorragend!“ und „Geniale Frauen“ – Formen der Kunst	41
K164	Mit dem Bus nach Bremen: Konzerthaus Glocke – 6. Philharmonisches Konzert	42
K165	Mit dem Bus das Artland entdecken	43
K166	Mit dem Zug nach Osnabrück: Architektur, Geschichte und Kunst	44

Radausflüge

R1	Herbst im Ammerland und Führung in Bad Zwischenahn	45
R2	Rund um Oldenburg: Am Stadtrand wird es Frühling	45

Besichtigungen

B1	Altes Rathaus der Stadt Oldenburg	46
B2	Spaziergang durch den Alten Stadthafen in Oldenburg	46

Workshops

W1	Vorbereitung auf die große Freiheit	47
W2	Intimität und Achtsamkeit	48

Kooperationen

S	... mit der Stadtbibliothek Oldenburg	49
J	... mit der Jade Hochschule	51
P	... mit dem Pius-Hospital	53
C	... mit dem Casablanca-Kino	54
M1	... mit dem Landesmuseum Natur und Mensch	58
M2	... mit dem Stadtmuseum	59
M3	... mit dem Edith-Russ-Haus	60
T1	Telefonführungen im Stadtmuseum	61
T2	Telefonführungen im Horst-Janssen-Museum ...	62

Flurausstellungen

F1	Clélia Odette – Belles Mômes	63
F2	Anna Taube – „Layering Shifts“	64
F2	Elke Langer – Transformationen	65
	Nachrufe	66
	Übersicht der angebotenen Kurse und Veranstaltungen	67



Foto: Gerlinde Dörmighaus

Was ist das inForum?

Das inForum ist eine städtische Kultur- und Bildungseinrichtung auf ehrenamtlicher Basis, die allen Oldenburger Best Agern und anderen Interessierten die Möglichkeit bietet, überwiegend kostenfrei Veranstaltungen zu besuchen oder sich selbst zu engagieren.

Im Kulturzentrum PFL stehen dem inForum zwei eigene Seminarräume sowie eine kleine Küche zur Verfügung. Das inForum ist Teil des Fachdienstes Bürgerschaftliches Engagement (Fachdienst BE) und damit Teil des Bürger- und Ordnungsamtes der Stadtverwaltung.

Ehrenamtliche engagieren sich als Kursleiterin oder Kursleiter und bei der Organisation sowie Durchführung von zahlreichen Programangeboten, wie Vorträgen, Kulturfahrten, Radausflügen, Besichtigungen und Museumsbesuchen. Auch das Programmheft wird von Ehrenamtlichen verteilt.

Es erscheint zweimal im Jahr und liegt kostenlos im PFL, in den Stadtteilbibliotheken, den Bürgerbüros sowie in vielen Apotheken, Geschäften und anderen öffentlich zugänglichen Orten im gesamten Stadtgebiet aus. Online ist das Heft als barrierefreies PDF-Dokument auf der Homepage www.oldenburg.de/inforum verfügbar.

An einer Mitarbeit Interessierte können sich telefonisch unter 0441 235-2781 oder per E-Mail unter inforum@stadt-oldenburg.de melden und werden zu einem Kennenlerngespräch eingeladen.

Anmeldungen/Abmeldungen

Anmeldebeginn ist Donnerstag, 14. September 2023 um 10 Uhr.

An- und Abmeldungen können wie folgt entgegengenommen werden:

- über das ServiceCenter der Stadt Oldenburg, Telefon 0441 235-4444 (das ServiceCenter ist werktags von 7 bis 18 Uhr erreichbar)
- online unter www.oldenburg.de/inforum-anmeldung

**Anmeldeschluss für die regelmäßigen Kursangebote ist am 30. November 2023.
Für alle weiteren Veranstaltungen beachten Sie bitte den jeweiligen Anmeldeschluss.**

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum und -uhrzeit bearbeitet. Da es nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen für die Kurse gibt, kann keine Teilnahme garantiert werden. Bei allen Kursen und Veranstaltungen werden Wartelisten geführt. Sobald Ihre Anmeldung bearbeitet wurde, werden Sie über Ihren Anmeldestatus von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter des inForum informiert.

WICHTIGE Hinweise für Teilnehmende der Programmangebote:

Wenn Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, zu der Sie sich angemeldet haben, bitten wir Sie, sich telefonisch oder per E-Mail **abzumelden**, damit frei gewordene Plätze weitervergeben werden können.

Kosten: Wenn nicht anders angegeben, sind die Programmangebote des inForum kostenlos.

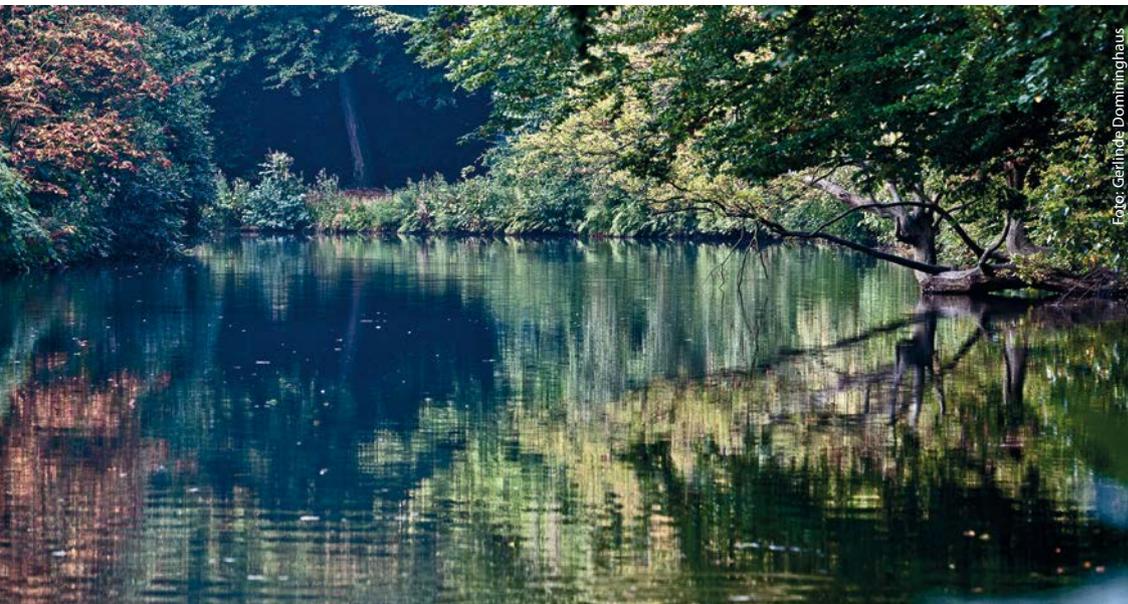


Foto: Gerlinde Dornringhaus



Foto: Gerlinde Dornringhaus

Wer sind wir?

Ihre Ansprechpartnerinnen



Monika Engelmann-Bölts

Fachdienstleitung

Telefon: 0441 235-2311

E-Mail: monika.engelmann-boelts@stadt-oldenburg.de



Julia Rehbein

Pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 0441 235-3765

E-Mail: julia.rehbein@stadt-oldenburg.de



Yvonne Kölling

Pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 0441 235-2020

E-Mail: Yvonne.Koelling@stadt-oldenburg.de



Ilona Möhlenbrock

Verwaltung/Sekretariat

Telefon: 0441 235-2602

E-Mail: ilona.moehlenbrock@stadt-oldenburg.de

Teamfotos: Stephan Walzll und Gerlinde Dominghaus

Unsere Aufgaben

- Wir sind behilflich bei der Suche nach einer passenden ehrenamtlichen Tätigkeit im inForum.
- Wir arbeiten neue Ehrenamtliche ein und unterstützen alle Ehrenamtlichen bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben im inForum.
- Wir stellen einen reibungslosen Ablauf aller administrativen, organisatorischen, psychosozialen und kreativen Aufgaben im inForum sicher.
- Wir beantworten gerne Fragen zu Angeboten im Kultur-, Freizeit- und Bildungsbereich.
- Wir sorgen für Weiterentwicklung und Qualitätssicherung im inForum.

Wie und wann erreichen Sie uns?

Büro im PFL (Peterstraße 3, Eingang gegenüber der Stadtbibliothek)

Besuchs- beziehungsweise Beratungstermine können nach vorheriger telefonischer Absprache angeboten werden.

Telefon: 0441 235-2781, Telefax: 0441 235-3407

E-Mail: inforum@stadt-oldenburg.de

Internet: www.oldenburg.de/inforum

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 12 Uhr, Donnerstag 15 bis 17 Uhr

Außerhalb der Bürozeiten werden Sie automatisch an das ServiceCenter der Stadt Oldenburg weitergeleitet, welches Ihr Anliegen annimmt und zeitnah an uns weiterleitet.



Foto: Gerlinde Dominghaus

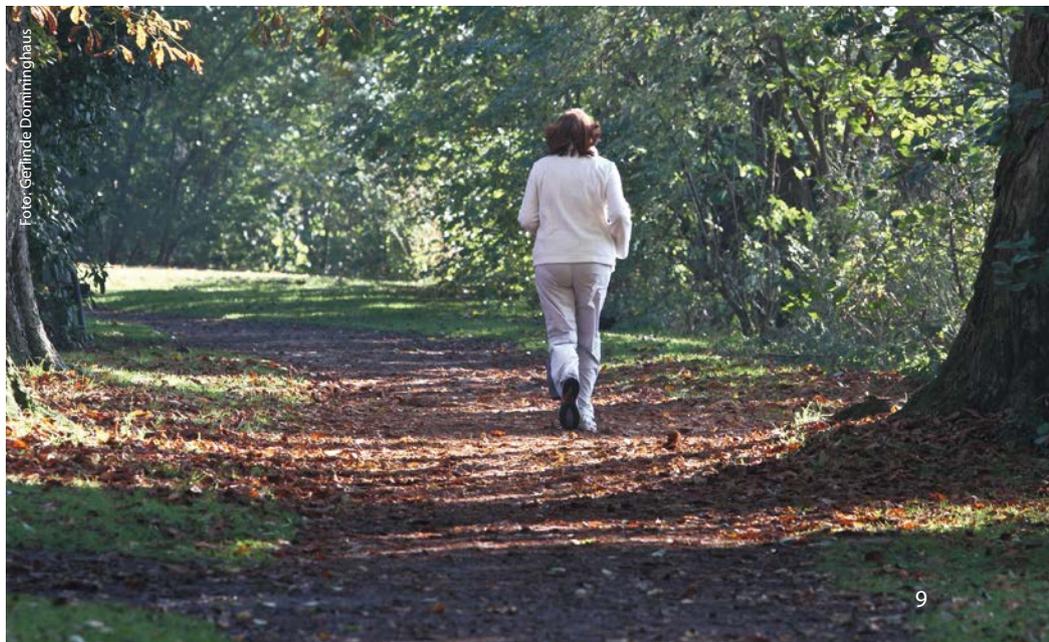
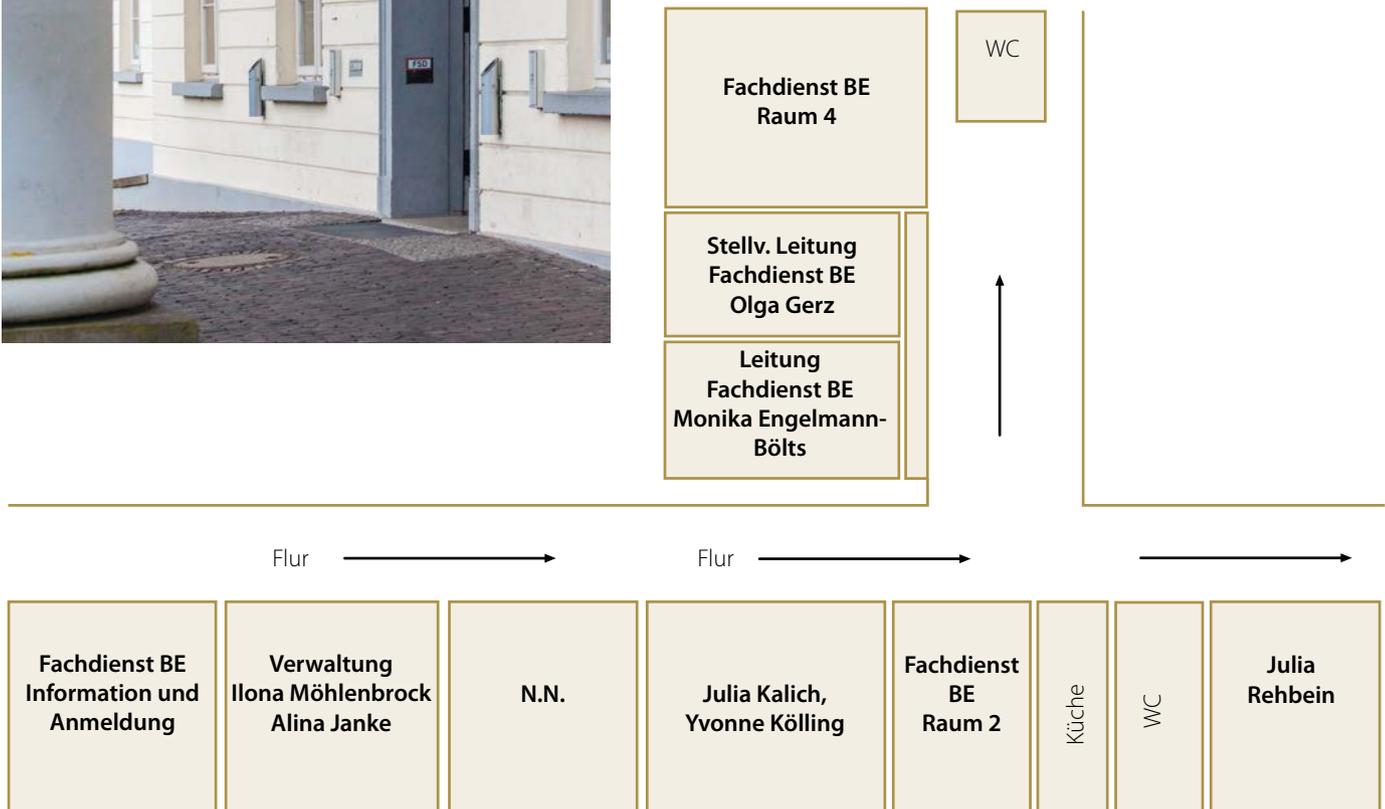


Foto: Gerlinde Dominghaus

Räumlichkeiten



Fachdienst Bürgerschaftliches Engagement
Kulturzentrum PFL
Peterstraße 3
26121 Oldenburg
 (im Heft jeweils abgekürzt als „Fachdienst BE“)



Kurz und knapp

Das inForum ist eine Bildungseinrichtung der Stadt Oldenburg. Hier werden Kurse, Vorträge und Kulturfahrten vorwiegend für Menschen ab 50 Jahren angeboten. Es gibt zum Beispiel Sport-, Kultur- und Sprachkurse. Alle Kurse werden von Ehrenamtlichen angeboten. Die meisten Angebote kosten keinen Eintritt. Man muss sich für die Angebote schriftlich anmelden. Informationen und Hilfe bekommen Sie im Büro des inForum im PFL unter der Telefonnummer: 0441 235-2781.

Arbeitsgruppen

Es sind ungefähr 70 Ehrenamtliche im inForum aktiv. Sie geben Kurse, sie halten Vorträge und sie arbeiten in Arbeitsgruppen mit. Arbeitsgruppen werden kurz AGs genannt. Die AGs sind wichtig, damit alles gut funktioniert.

Diese AGs gibt es:

Büro/Erzählcafé/Kulturfahrten/Programm/Radausflüge/Vorträge

Mitmachen

Sie möchten einen Kurs anbieten? Sie möchten in einer AG mitarbeiten? Sie suchen eine ehrenamtliche Tätigkeit?

Rufen Sie einfach an! Wir beraten Sie gerne! Telefonnummer 0441 235-2781. Sie können auch eine E-Mail schreiben. E-Mail: inforum@stadt-oldenburg.de. Sie können vorbei kommen.

Die Kurse und Vorträge stehen in einem Programmheft. Das Programmheft erscheint zweimal im Jahr und liegt kostenlos an bekannten Stellen in der Stadt aus.

Anmeldeverfahren

Ab Donnerstag, 14. September 2023 um 10 Uhr, können Sie sich telefonisch anmelden.

Telefonnummer: 0441 235-4444.

Unter www.oldenburg.de/inforum-anmeldung können Sie auch online eine Anmeldung ausfüllen.

Hilfestellung bekommen Sie im Büro des inForum. Telefonnummer: 0441 235-2781.

Das Programmheft gibt es im Internet als barrierefreies PDF-Dokument unter www.oldenburg.de/inforum.

Mitmachen beim inForum

Arbeitsgemeinschaften tragen die Arbeit des inForum maßgeblich. Hier wird ehrenamtlich mitgestaltet und -organisiert. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie mitarbeiten wollen.

Die **Büro-AG**, der organisatorische Mittelpunkt des Fachdienstes BE, beantwortet Fragen, informiert über die aktuellen Angebote und unterstützt bei der Homepagepflege.

Mitglieder: Reiner Harms, Hannelore Lehmann, Elke Menken, Anja Rolfes

Das Team der **AG Erzählcafé** sucht regelmäßig neue Gäste, die in gemütlicher Atmosphäre aus ihrem Leben und über interessante Tätigkeiten berichten.

Mitglieder: Gaby Friesen, Heinfried König, Almuth Kroll, Jos Mehrings, Bärbel Romey

In der **AG Kulturfahrten** werden die Kulturfahrten mit viel Engagement und Zeitaufwand jeweils von den AG-Mitgliedern vorbereitet, organisiert und anschließend persönlich durchgeführt.

Mitglieder: Jan-Gerd Ahlers, Wolfgang Ahlers, Bärbel Romey, Eckhardt Westphal, Ute Wiesenäcker

Die **AG Radausflüge** organisiert und begleitet Radtouren im Sommerhalbjahr.

Mitglieder: Jan-Gerd Ahlers, Jürgen Ewald

Die **AG Vorträge** plant das Vortragsangebot und stimmt dies mit den Referentinnen und Referenten ab.

Mitglieder: Theo Gerdes, Monika Herholz, Uta Komendzinski, Almuth Kroll, Ralf Talmann, Prof. Dr. Manfred Wittrock

AG Programm: Die AG ist zurzeit nicht aktiv.

Verteilung des Programmheftes: Dieses Programmheft wird jeweils zweimal im Jahr nach dem Erscheinen im Frühjahr und Herbst im Oldenburger Stadtgebiet von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern an zugänglichen Stellen, wie Supermärkten, Cafés, Apotheken et cetera ausgelegt.

Aktuelle Verteilerinnen und Verteiler: Jutta Alisch, Edeltraud Ley, Gabriele Dittrich, Helga Drieling, Gudrun Germer, Ulrich Lücken, Brigitte Meiners, Johanna Schliedermann, Maria Schulte, Aaltje Schulz, Rita Stork, Eckardt Westphal, Ute Wiesenäcker und andere

Begleitung Museumsbesichtigungen: Eine ehrenamtliche Person des inForum nimmt die Besucherinnen und Besucher der Kooperationsveranstaltungen mit den Oldenburger Museen in Empfang.

Gudrun Germer

20 Jahre inForum Förderverein, das muss gefeiert werden!



Im April 2023 wurde turnusmäßig eine Mitgliederversammlung durchgeführt. Neben den Regularien stand die Besetzung eines 2. Vorsitzenden an. Leider hat sich aus den Reihen der Mitglieder niemand zur Verfügung gestellt, so dass diese Position vakant bleibt.

Auf Antrag konnten wieder Fördermittel zur Verfügung gestellt werden. Der Vorstand weist darauf hin, dass die Kursleiterinnen und Kursleiter für ihre Tätigkeit im inForum weiterhin Fördermittel beantragen können.

Anstelle des traditionellen Herbstevents wird dieses Jahr das 20-jährige Bestehen des „inForum-Förderverein e.V.“ gemeinsam mit dem ebenfalls 20-jährigen Jubiläum der Bücher-Tausch-Börse in den Räumen des inForum gefeiert! Freuen Sie sich auf ein kleines Programm sowie Kaffee und Kuchen am

**Donnerstag, 7. September 2023 von 15 bis 17 Uhr in Raum 4, Fachdienst BE.
Eine Anmeldung ist wünschenswert unter: i-s.voelker@t-online.de**

Um unser soziales Engagement fortführen zu können, nehmen wir Sie gern als Mitglied im „inForum-Förderverein e.V.“ auf (Anträge sind im Büro des inForum zu erhalten) oder Sie helfen uns bei unseren Aufgaben durch eine Spende (Spendenquittung möglich).

Ingrid Völker
Schriftführerin „inForum Förderverein e.V.“

**Konto: LzO Alexanderstraße
IBAN: DE47 28050100 0000 851642
BIC: SLZODE22XXX**



Bücher-Tausch-Börse

Ingrid Völker, Stefan Völker, Kerstin Weber

Seit nunmehr 20 Jahren findet die kostenlose Bücher-Tausch-Börse des inForum beim Fachdienst Bürgerschaftliches Engagement (BE) der Stadt Oldenburg statt. Vierzehntäglich dienstags von 15 bis 17 Uhr ist im Keller des PFL, unterhalb der Räumlichkeiten des Fachdienstes BE geöffnet. Die Besucherinnen und Besucher können wählen zwischen circa 4.000 Büchern: Romane, Taschenbücher, Krimis, historische Romane, Sachbücher, Kinder- und Jugendbücher. Nur gut erhaltene, saubere Bücher und auch Hörbücher können entsprechend getauscht werden.

Der Büchertausch ist nicht gewerblich!

Nachfolgende Termine gelten für das Wintersemester 2023/2024:

dienstags, 14-täglich

17. und 31. Oktober 2023

14. und 28. November 2023

12. Dezember 2023

9. und 23. Januar 2024

6. und 20. Februar 2024

5. und 19. März 2024

Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach vorbei!



Bücher-Tausch-Börse



Illustration: privat

Wir feiern das 20-jährige Bestehen der Bücher-Tausch-Börse gemeinsam mit dem Jubiläum des „inForum-Förderverein e.V.“! Freuen Sie sich auf ein kleines Programm sowie Kaffee und Kuchen am

Donnerstag, 7. September 2023

von 15 bis 17 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

Eine Anmeldung ist wünschenswert

unter: i-s.voelker@t-online.de

G // Gruppen und Kurse

G1 // Wenn der Himmel nicht mehr oben ist ... oder: Von der Tiefe des Lebens

Dr. Werner Martin

Im Bewusstsein vieler Zeitgenossen ist Religion kein Thema mehr, weil sie als antiquiert, überholt und lebensfern erscheint. Wenn religiöse Themen in der Öffentlichkeit angesprochen werden, geschieht dies meist im Kontext mit ihren fanatischen Ausläufern. Dabei begegnet man häufig einer Naivität und Schlichtheit von Vorstellungen, die einem die Sprache verschlagen. Aber was ist überhaupt Religion? Was ist Glaube? Wie verhalten sich Glaube und Wissen zueinander? Welche traditionellen religiösen Auffassungen sind mit dem heutigen Weltbild nicht vereinbar? Wie gelangen wir zu einer aufgeklärten Religiosität? Diese Fragen sollen anhand von Textauszügen in diesem Gesprächskreis untersucht werden.

**ab 16. Oktober 2023, 14-tätlich
(gerade Kalenderwochen)**

montags, 10 bis 11.30 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung

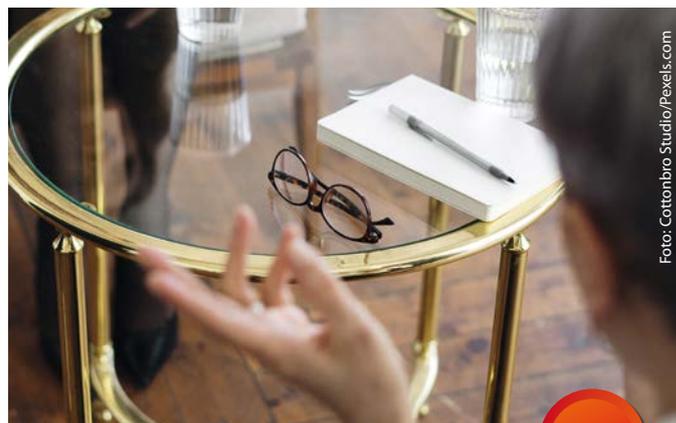


Foto: Cottonbro Studio/Pexels.com

NEU

G2 // „Neugierig zusammenkommen: Themen, die uns bewegen“

Heinfried König

In diesem Seminarformat bestimmen die Teilnehmenden die Themen selbst. Hier ist Raum für neugierige Geister, die sich gerne über verschiedenste Themen austauschen und ihr Wissen miteinander erweitern möchten. Die Treffen sind so gestaltet, dass die Themen für das nächste Treffen jeweils vor Ort verabredet werden.

Mit dem Thema: „Die Kunst der modernen Propaganda und Öffentlichkeitsarbeit“ wollen wir beginnen. In einer Welt, die von Informationen und Meinungen überflutet wird, ist es von entscheidender Bedeutung, die Mechanismen hinter Propaganda und Öffentlichkeitsarbeit zu verstehen. Gemeinsam möchten wir die unterschiedlichen Facetten dieses Themas erforschen und diskutieren, wie wir unsere Medienkompetenz stärken können.

**ab 11. Oktober 2023, 14-tätlich
(ungerade Kalenderwochen)**

mittwochs, 10.15 bis 11.45 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung

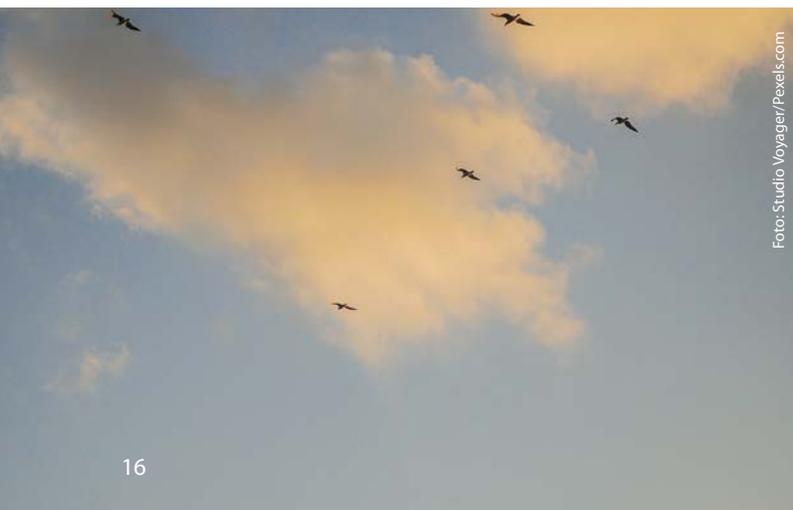


Foto: Studio Voyager/Pexels.com

G3 // Was gibt mir Sinn und Orientierung? Philosophie im Alltag – ein Gesprächskreis

Linda Hoffmeister und Ralf Talmann

NEU

Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun. (J.W. v. Goethe)

Was kann Philosophie für mich leisten? Kann sie mir neue Impulse oder Anregungen für mein tägliches Leben geben? Im Philosophieren finden wir einen Freiraum, einen Denkraum, in dem wir – losgelöst von all den kleinen Alltagssorgen – über Sinn und Werte unseres Daseins nachdenken können. In entspannter Atmosphäre wollen wir uns anhand von ausgewählten Texten zu unterschiedlichen Themen, Bildern, Musik ... miteinander austauschen. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, ihr Wissen, eigene Erfahrungen, Texte und Fragen einzubringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**ab 18. Oktober 2023, 14-täglich
(gerade Kalenderwochen)**

mittwochs, 10.30 bis 12 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung



Foto: Maai BALLAND/pexels.com



Foto: Frimufilms/freepik.com

G4 // Spielertreff

Katharina Sauer

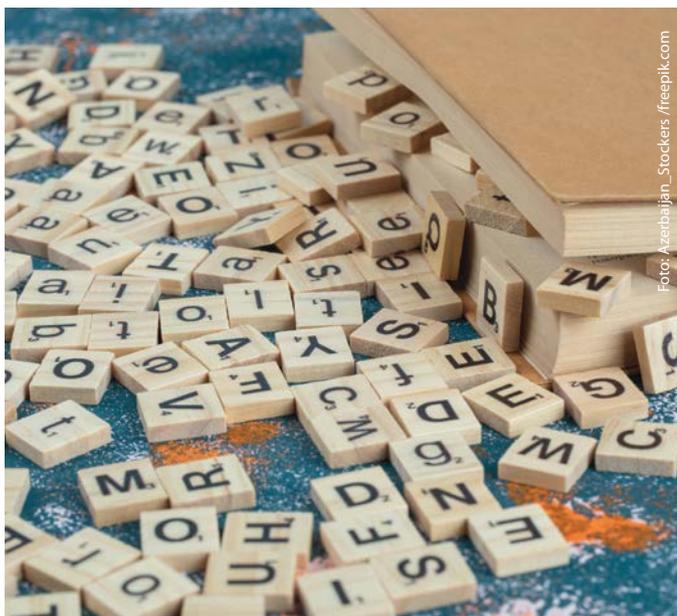
Sie haben Lust, einmal in der Woche Karten oder Gesellschaftsspiele zu spielen? Dann sind Sie bei uns richtig!

ab 10. Oktober 2023, wöchentlich

dienstags, 14.30 bis 16 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung



G5 // Spielen ... gemeinsam ist viel schöner als alleine!

Friederike May

Spielen in geselliger Runde ist einfach großartig! Ob Würfel-, Karten- oder Brettspiele – in fast allen Kulturen gibt es bestimmte Spiele, die von Generation zu Generation überliefert werden. Oder wie wäre es, einmal ein neues Gesellschaftsspiel zu entdecken?

Scrabble, Carcassonne, Wizard oder die alten Spieleklassiker ... wir wollen uns gegenseitig inspirieren, Neues ausprobieren und Bewährtes bewahren. Los geht's!

**ab 12. Oktober 2023, 14-täglich
(ungerade Kalenderwochen)**

donnerstags, 14.30 bis 16 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung

G6 // Doppelkopf am Dienstag

Johanna Schliedermann

Hier können Sie in netter Runde mit anderen begeisterten Anhängerinnen und Anhängern den „Fuchs fangen“, „Hochzeit feiern“ und „die Dulle stechen“. Doppelkopf-Vorkenntnisse sind für diese Gruppe erforderlich. An den ersten beiden Terminen im Oktober haben Sie aber die Möglichkeit Ihre Kenntnisse neu aufzufrischen und wieder in das attraktive Spiel mit den hier angewandten Regeln eingeführt zu werden.

ab 17. Oktober 2023

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

dienstags, 14.30 bis 17.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung

G7 // Doppelkopf am Donnerstag

Günter Musche

Ein variantenreiches und geselliges Kartenspiel, das Konzentration, Taktik und Aufmerksamkeit erfordert, bei dem aber auch der „Glücksfaktor“ eine Rolle spielt. Wer Spaß daran hat, Doppelkopf auf Hobby- und Freizeitniveau zu spielen, ist herzlich willkommen.

An den ersten beiden Terminen im Oktober haben Sie aber die Möglichkeit Ihre Kenntnisse neu aufzufrischen und wieder in das attraktive Spiel mit den hier angewandten Regeln eingeführt zu werden.

ab 12. Oktober, wöchentlich

donnerstags, 14.30 bis 17.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung

G8 // Samba-Canasta*Anna Taube, Helga Niehues*

Samba-Canasta ist ein Kartenspiel, das weltweit gespielt wird. Es ist vielseitig, unterhaltsam und fesselnd zugleich. Canasta-Spielerinnen und Canasta-Spieler werden viele Regeln wiedererkennen. Um das Spiel bei uns in netter Runde kennen zu lernen, sind Vorkenntnisse im Canasta-Spiel erforderlich. Dann sind Sie sicher nach kurzer Zeit in der Lage, sich entspannt – und doch konzentriert – diesem faszinierenden Spiel hinzugeben.

ab 16. Oktober 2023, 14-täglich**(gerade Kalenderwochen)****montags, 14.30 bis 17 Uhr****Raum 4, Fachdienst BE****mit Anmeldung**

Foto: Hubert Mayer

G9 // TAC – Das spannende Brettspiel*Ilse Greulich, Hannelore Klöckner*

Es ist leicht zu erlernen und wird idealerweise zu viert gespielt. Zunächst erinnert es an „Mensch ärgere dich nicht“. Allerdings spielt man hier in Zweiertteams. Bewegt werden die Kugeln mit Hilfe von Karten. So kann man zum Beispiel Kugeln auf dem Spielkreis vertauschen, rückwärts ziehen oder auch den Zug des Vorgängers rückgängig machen, um dann die Aktion für sich selbst zu nutzen. Gewonnen hat das Team, welches zuerst seine acht Kugeln ins „Haus“ bringen konnte.

Neugierig geworden?! Wir hoffen ja, und vielleicht sagen auch Sie bald: „Einmal geTACt, vom Virus gepackt!“

ab 12. Oktober 2023, 14-täglich**(ungerade Kalenderwochen)****donnerstags, 12 bis 14 Uhr****Raum 4, Fachdienst BE****mit Anmeldung**

Foto: mali.maeder/Pexels.com



G10 // Arabisch – Sprechen, lesen und singen auf leichtem Niveau

Faeika Hawijah

Wer ein paar Vorkenntnisse in der arabischen Schrift und Sprache hat, und diese in einer lockeren Atmosphäre weiter ausbauen möchte ist hier richtig! Es wird auf leichtem Niveau gelesen, gesprochen und sogar gesungen.

Arabisch zu lernen trägt auch zu einem besseren Verständnis der Menschen bei, deren Sprache in 22 Ländern auf der Welt hauptsächlich gesprochen wird.

ab 9. Oktober 2023, wöchentlich

montags 12 bis 13.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung

G11 // Englischkurs „English Refresher“

Ulrike Werner

Sie haben vor Zeiten Englisch gelernt und möchten die Sprache gerne wieder auffrischen, um sich besser und flüssiger ausdrücken zu können?

Dann sind Sie hier richtig. In freundlicher, relaxter Atmosphäre können Sie Ihr Vokabular erweitern und – je nach Bedarf – etwas Grammatik auffrischen.

Es wird vor allem darauf geachtet, typisch deutsche Fehler zu vermeiden. Gewicht wird auf das Sprechen in unterschiedlichen Situationen gelegt, die Sie gerne mitbestimmen können. Auch werden wir kürzere Texte lesen und uns dabei austauschen.

ab 10. Oktober 2023, wöchentlich

dienstags, 10 bis 11.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung

G12 // Englischkurs: „English Challenge“

Ulrike Werner

Gesprächskreis für Menschen, die fließend Englisch sprechen können (oder konnten) und fürchten, diese Fähigkeit aus Mangel an Gelegenheit zu verlieren oder die einfach gerne Englisch sprechen. Es werden kurze, aktuelle Fakten zu dem zu besprechenden Thema vor der Diskussion gelesen.

ab 12. Oktober 2023, wöchentlich

donnerstags, 10 bis 11.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung



G13 // Englischkurs: „English together“*Faeika Hawijah*

Englisch ist nicht nur die Sprache der Wissenschaft, Politik und Forschung, sondern auch die internationale Sprache, die die Menschen auf der ganzen Welt durch ein besseres Verständnis füreinander in echtem Austausch und Fürsorge verbindet. Im PFL treffen wir uns nicht nur, um Englisch zu lernen, sondern um es zu verwenden, während wir über verschiedene Themen sprechen und diskutieren, und vielleicht manchmal auch schauspielern und singen.

ab 13. Oktober 2023, wöchentlich**freitags, 11.30 bis 13 Uhr****Raum 4, Fachdienst BE****mit Anmeldung**

Foto: MermekAvita/pexels.com

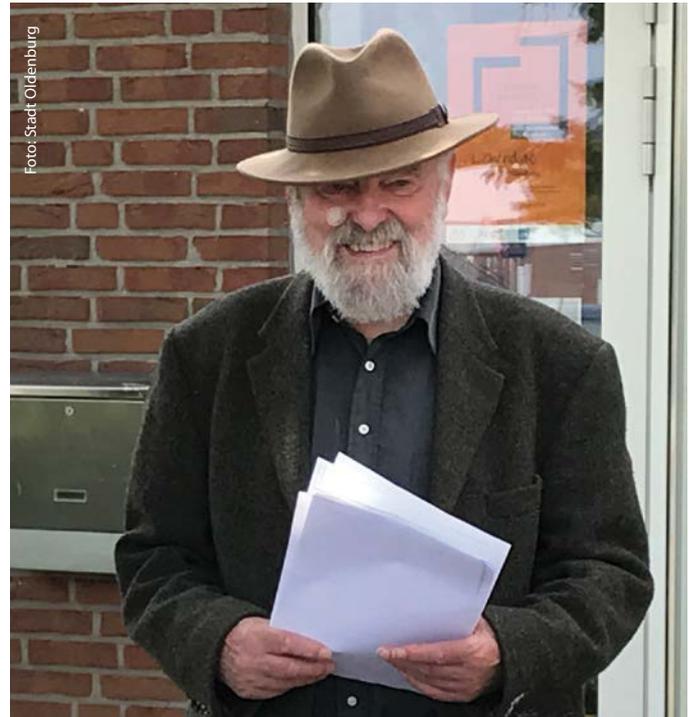


Foto: Stadt Oldenburg

G14 // Plattdeutsch*Günter Brüning*

Was ist, wie geht denn diese Sprache, die zu den deutschen Sprachen zählt neben Friesisch, Sorbisch, Hochdeutsch, Jiddisch. Dass Plattdeutsch eigentlich Sassisch oder Saksisch heißen müsste und eine richtige Sprache ist mit eigener Grammatik und einem Vokabular ähnlich Dänisch oder Schwedisch, wer weiß das schon, aber das vermittelt dieser Lehrgang beiläufig auch. Ziel ist es, dass wir plattdeutsch lesen, erzählen und singen können. Natürlich sind es plattdeutsche Lieder. Wir gewinnen einen Einblick in diese schöne Sprache.

ab 11. Oktober 2023, wöchentlich**mittwochs, 14.30 bis 16 Uhr****Raum 4, Fachdienst BE****mit Anmeldung**



Foto: Lum3n/pevels.com

G15 // Erzählen ist malen mit Worten

Jutta Alisch

NEU

Nichts ist schöner, als zu erzählen, Märchen, erfundene und biographische Geschichten, Quatschgeschichten.

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem freien Umgang mit der Sprache. Das Erzählen einer Geschichte soll unterhalten, aber auch bewegen und berühren. Wir wollen mit traditionellen Geschichten arbeiten; wie verändert sie sich, aus einer anderen Perspektive erzählt? Aber auch biographische Erzählungen werden erarbeitet, Geschichten anhand eines Gegenstandes entwickelt, Wörtergeschichten ersponnen, der Fabulierkunst sind keine Grenzen gesetzt.

**ab 19. Oktober 2023, 14-täglich
(gerade Kalenderwochen)**

donnerstags, 14.30 bis 16 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung



Foto: Suzy Hazelwood/pevels.com

G16 // Biografiearbeit – ich erzähle meine kleine Geschichte

Karin Bold

NEU

Einen Rückblick auf Erlebnisse und Erinnerungen werfen – das kann im Miteinander ein schönes Erlebnis werden! Schreiben, malen, auf das Smartphone aufsprechen, lesen, singen, Orte aufsuchen, Fotos ansehen, Nippes – es gibt viel, woran Ihre Erinnerungen geknüpft sein können. Zu diesem Gruppenangebot können Sie Ihre Schätze mitbringen, wie zum Beispiel ein Foto oder ein Gedicht oder ein Liedtext und sich gegenseitig die Geschichte dazu erzählen. Mit Tee oder Kaffee und ein wenig Gebäck machen wir es uns dabei wie in alten Zeiten um den Kamin herum gemütlich!

**Termine: 31. Januar 2024 und
7., 14. und 21. Februar 2024**

mittwochs, 16.30 bis 18.30 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung

G17 // Singen*Gabriele Dittrich*

„Wo man singt, da lass dich nieder ...“ Unter diesem Motto wollen wir gemeinsam nicht nur alte Volkslieder zu neuem Leben erwecken. Singen ist nicht nur kommunikativ, sondern auch – wissenschaftlich belegt – gesund. Es stärkt die Abwehrkräfte und hat eine gemütsaufhellende Wirkung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Liederbücher sind auch vorhanden!

**ab 13. Oktober 2023, 14-täglich
(ungerade Kalenderwochen)**

freitags, 16 bis 18.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung

**G18 // Eingenetzt und warm umgarnt –
kleine Projekte gestrickt oder gehäkelt für
Anfängerinnen und Anfänger**
*Bernadette Unger***NEU**

Bei gemütlichem Beisammensein können hier kleine Häkel- und Strickstücke entstehen. Es stehen Begeisterung und Freude an Kreativität in wolliger Weise im Vordergrund. Kleine einfache Musterbeispiele werden gezeigt oder auch angeleitet und können der Anfang neuer, wunderbarer und individueller Schöpfungen sein. Am Ende haben Sie vielleicht ein neues Einkaufsnetz, einfache Schlauchsocken, eine Mütze oder oder oder ...

Wolle und die entsprechenden Strick- und Häkelnadeln bitte mitbringen. Reste zur Vorführung sind vorhanden.

ab 11. Oktober 2023, wöchentlich

mittwochs, 14.30 bis 16 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung



Foto: Krista/pexels.com

G19 // Schöne Sachen selber machen*Käthe Gerdes, Henriette Pietsch*

Wir treffen uns, um gemeinsam zu handarbeiten oder zu basteln. Alle bringen ein eigenes Handarbeitsprojekt mit und wir tauschen uns über Techniken aus. Die Unterhaltungen dürfen dabei natürlich nicht fehlen!

**ab 16. Oktober 2023, 14-täglich
(gerade Kalenderwochen)**

montags, 14.30 bis 16 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung

G20 // Malen am Donnerstag*Rolf Schnittker*

Wöchentlich treffen sich malinteressierte und -begeisterte Menschen im inForum.

Alles was Sie bewegt, was Sie sich vorstellen können aus der Natur, den Jahreszeiten, von Stilleben und Ereignissen, können Sie malerisch oder zeichnerisch in eigenen Bildern umsetzen. In ruhiger und entspannter Atmosphäre, mit gegenseitiger Hilfe ist dies ein besonderes, schönes Malerlebnis. Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind nach Bedarf Materialien wie Aquarellpapier (245 Gramm) und Aquarell- oder Acrylfarben mit den entsprechenden Pinseln, Bunt- oder Aquarellstifte, Malblock, eventuell bespannte Keilrahmen (für Acrylfarben) sowie ein Gefäß für Wasser. Eine regelmäßige Teilnahme wird erwartet.

ab 12. Oktober 2023, wöchentlich

donnerstags, 10 bis 11.30 Uhr

Raum 2, Fachdienst BE

mit Anmeldung



Foto: Lydia/pexels.com



Foto: Karolina Grabowska/pexels.com

G21 // Ideenwerkstatt in Kooperation mit der Kunstschule Oldenburg*Ursula Grote*

Sie arbeiten gerne handwerklich oder künstlerisch und möchten gerne die eine oder andere Arbeit angehen oder fertigstellen, haben aber nicht den ausreichenden Platz dafür oder können sich alleine nicht so wirklich motivieren? Dann können wir Ihnen weiterhelfen. Wir bieten Ihnen an, in unserer „Werkstatt“ in einer entspannten Atmosphäre mit anderen Gleichgesinnten ein gestalterisches Projekt umzusetzen. Sie treffen in diesem Kurs auf andere Hobbykünstlerinnen und -künstler. Hier dürfen alle ihre kreativen Ideen umsetzen und – bei Bedarf und Interesse – auch Impulse und Tipps weitergeben oder entgegennehmen. Für die Teilnahme an der Ideenwerkstatt sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Was Sie mitbringen:

- Lust auf handwerkliches Gestalten
- Ihre speziellen Werkzeuge und Kunstmaterialien
- das Material

Bitte beachten Sie, dass diese Gruppe selbstorganisiert ist und nicht angeleitet wird. Wir freuen uns auf eine kreative Zusammenarbeit jeder Art!

ab 11. Oktober 2023, wöchentlich

mittwochs, 10 bis 13 Uhr

mit Anmeldung

**Veranstaltungsort: Kunstschule,
Alteneschstraße 30, 26135 Oldenburg**

G22 // Nähwerkstatt

Setareh Bigdeli

In diesem Kurs können Sie – egal ob unerfahren oder fortgeschritten – wöchentlich gemeinsam mit anderen Nähbegeisterten kreative Ideen umsetzen und Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln. Unabhängig von Ihrer Vorlage, werden Sie bei Ihrem Projekt fachkundig unterstützt. Je nach Leistungsstand kann das ein Tischset, eine Tasche und noch vieles mehr sein. Bringen Sie bitte folgendes mit: Schere, Stecknadeln und Ihr Projekt!

Nähmaschinen stehen vor Ort zur Verfügung.

ab 10. Oktober 2023, wöchentlich

**dienstags, 12 bis 14 Uhr, an folgenden Terminen
(einmal im Monat) bis 16.30 Uhr:**

10. Oktober, 28. November, 12. Dezember 2023,

9. Januar, 13. Februar, 12. März 2024

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung



Foto: Ron Lach/pexels.com

G23 // Selbstfürsorge für Körper und Seele*Karin Bold***NEU**

An vier aufeinanderfolgenden Terminen erfahren Sie Entspannung mit verschiedenen Techniken. Das Angebot startet mit der Dynamischen Entspannung nach P. Bergholz: Nach dem Energieaufladen in Bewegung geschieht im Liegen das Loslassen und in kleinen Berührungen entsteht innere Ruhe, Zuversicht und ein gutes Gefühl. Es gilt, kleinste Bewegungen zu entdecken, die Winning Moves, die sich auch im Alltag einsetzen lassen (2 Termine). Anschließend sind die Teilnehmenden eingeladen, Übungen aus der altorientalischen Musiktherapie zunächst im Sitzen und anschließend im Liegen auf sich wirken zu lassen (1 Termin). Den Abschluss bilden Übungen aus klassischen Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen oder kleine Meditationsübungen (1 Termin).

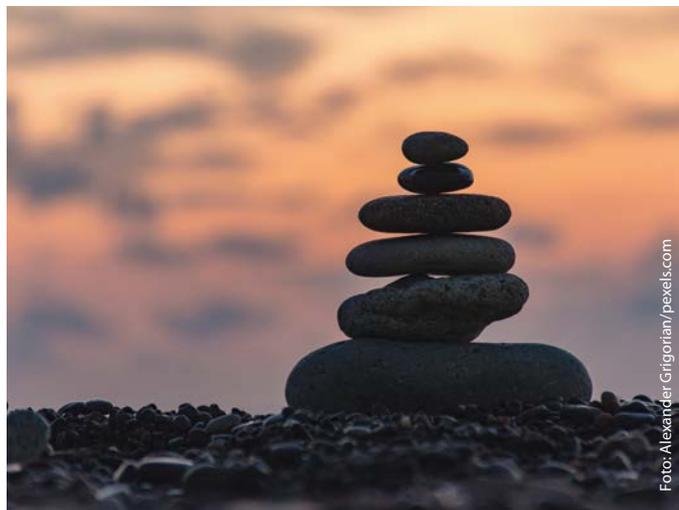
Termine: 18. und 25. Oktober 2023**8. und 15. November 2023****mittwochs, 16.30 bis 18.30 Uhr****Raum 4, Fachdienst BE****mit Anmeldung**

Foto: Alexander Grigorian/pexels.com



Foto: Ralf Thiele

G24 // Selbstverteidigung für Best Ager – einfach und praktikabel*Ralf Thiele***NEU**

Vermittelt werden realistische Selbstverteidigungs- und Behauptungstechniken ohne übertriebenen sportlichen Ehrgeiz. Einfachheit, Effektivität und gesundheitliche Aspekte stehen im Vordergrund. Gelernt werden soll, im Rahmen der jeweiligen persönlichen Möglichkeiten, sich unkompliziert und wirksam zu verteidigen beziehungsweise zu behaupten. Mit einbezogen werden auch Alltagsgegenstände wie Schirm oder Taschenlampe. Die Übungen basieren nicht auf Kraft oder Gewalt, sondern auf Bewegung, einer präzisen Ausführung der Techniken und mentaler Präsenz. Trainiert wird hauptsächlich in Turnschuhen, teilweise auch barfuß und/oder in rutschfesten Socken. Eine lockere Kleidung ist von Vorteil. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

ab 13. Oktober 2023, wöchentlich**freitags von 10 bis 11 Uhr****Raum 4, Fachdienst BE****mit Anmeldung**



**G25 // Sicher und mobil:
Verkehrssicherheitstraining**
Karl Erdmann (Verkehrswacht)



Die sich im Alter schleichend einstellenden Gesundheitsbeeinträchtigungen sind kaum zu verhindern. Das schränkt die Mobilität ein und stellt uns vor Herausforderungen im Straßenverkehr.

Doch nur wer mobil ist, kann auch am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Mobilität bedeutet in jedem Fall Lebensqualität. Das Programm „sicher und mobil“ vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten, die dabei helfen, möglichst lange sicher mobil zu bleiben:

- eine sichere Mobilität zu erhalten,
- die eigene Mobilität zu stärken,
- die eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen,
- individuelle Kompensationsmöglichkeiten zu entwickeln,
- empathisch mit anderen Verkehrsteilnehmenden umzugehen.

Die vier Veranstaltungen nach einem Konzept der Verkehrswacht richten sich an Sie alle, gleich ob Sie mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

G25.1: 11. Oktober bis 1. November 2023

G25.2: 8. bis 29. November 2023

G25.3: 10. bis 31. Januar 2024

G25.4: 7. bis 28. Februar 2024

G25.5: 6. bis 27. März 2024

mittwochs, 12 bis 13.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung

**G26 // Bewegung bewegt vieles! –
Gymnastik und Tanz für Frauen**

Annelie Westheuser



Einfache gymnastische Übungen aus verschiedenen Trainingsmethoden im Wechsel mit freiem Tanzen nach unterschiedlichen Musikrichtungen in einer Gruppe ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck. Neben dem Erhalt der Beweglichkeit geht es vor allem um die Freude an der Bewegung und der Körperwahrnehmung. Jede Teilnehmerin übt eigenverantwortlich nach Zutrauen und Wohlgefühl. Wünsche und Ideen aus der Gruppe werden einbezogen.

ab 11. Oktober 2023, wöchentlich

mittwochs von 10 bis 11.15 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung





Foto: Gerlinde Dominighaus

G27 // Walken im Eversten Holz

Günter Franke

Wir walken mit eher gemütlichem Schritt im Eversten Holz und reden dabei über die Dinge des täglichen Lebens.

ab 9. Oktober 2023, wöchentlich

montags, 15 bis 16 Uhr

**Treffpunkt: Eingang Eversten Holz
gegenüber dem Gebäude Wienstraße 49**

mit Anmeldung

G28 // Walken beim Schlossgarten

Anke Lüken

Gemeinsamer Sport an der frischen Luft ist gesund, entspannt und macht Spaß. Schnell – aber nicht zu schnell – umrunden und durchqueren wir bei jedem Wetter die grünen Anlagen nahe dem Schlossgarten. Hunte, Hundsmühler Höhe und die Mühlenhunte liegen an unserem Weg. So bringen wir auf einer Strecke von circa 5 Kilometern unseren Kreislauf und unsere morgendliche gute Laune so richtig in Schwung. Walkingstöcke können eingesetzt werden, sind jedoch nicht Voraussetzung.

ab 12. Oktober 2023, wöchentlich

(Schulferien nach Absprache)

donnerstags, 9.30 bis 11 Uhr

**Treffpunkt: Fahrradstand zwischen Schlossgarten
und Fahrradweg vor dem OLantis**

mit Anmeldung



G29 // Mit meinem Smartphone unterwegs in der digitalen Welt – Feine Fotos machen

Nikolaus Schäpertöns

Kennen Sie den goldenen Schnitt? Die Anwendung dieser Regel aus der bildenden Kunst führt zu einem harmonischen Bildaufbau, macht Fotos schöner! Mit weiteren Tipps, auch zur Bedienung der Kamera, werden wir uns im ersten Teil des Kurses beschäftigen. Ein Bild nachträglich zu bearbeiten, kann aus einem Schnappschuss ein schönes Bild machen! Hierzu lernen wir eine einfach zu bedienende APP zur Bildbearbeitung kennen. Sie werden begeistert sein!

Wer bei Ebay & Co erfolgreich verkaufen will, sollte sein Angebot mit einem schönen Bild ins rechte Licht rücken. Aber auch für Fotografinnen und Fotografen, die ein Auge für die kleinen Dinge haben, bauen wir mit einfachen Mitteln ein Fotostudio für den Küchentisch und lernen, wie die Profis fotografieren!

Der Kurs hat einen hohen Praxisanteil und setzt kein technisches Wissen voraus. Zu Beginn einer jeden Einheit (10 Minuten) werden in einfacher Sprache Begriffe aus der digitalen Welt erklärt.

Termine: 6./13./20. November 2023

montags 10 bis 11.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung

G30 // Mit meinem Smartphone unterwegs in der digitalen Welt – Einen Ausflug in die Welt der Google-APPS

Nikolaus Schäpertöns

Wissen Sie, dass Sie mit ihrem Smartphone reden können? Legen Sie Stift und Tastatur zur Seite und sprechen Sie Texte, Anweisungen und Fragen direkt ins Mikrofon! Mit nahezu jeder Google-APP können Sie so kommunizieren. Sie werden es nicht mehr missen wollen!

Mit den schon vorhandenen APPS haben sie ein tragbares Büro zur Hand, das ihnen Notizbuch, Rezepte Sammlung, Lexikon und Stadtplan ersetzen kann.

Wir schauen uns an, wie diese APPS funktionieren und vor allem, wie diese miteinander verknüpft sind.

Google ist aber auch als Datenkrake verschrien. Deshalb sehen wir uns an, wie es um die Sicherheit Ihres Geräts bestellt ist und lernen unter anderem eine Suchmaschine kennen, die diskret ist und von sich behauptet, Bäume zu pflanzen!

Der Kurs hat einen hohen Praxisanteil und setzt kein technisches Wissen voraus. Zu Beginn einer jeden Einheit (10 Minuten) werden in einfacher Sprache Begriffe aus der digitalen Welt erklärt.

Termine: 4. /11. /18. März 2024

montags, 10 bis 11.30 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung

E // Erzählcafé



Foto: Jannik Wiggers-von Staa

E1 // Das CORE

Jannik Wiggers-von Staa

Lange Zeit stand das markante Gebäude an der Heiligengeiststraße, ehemals eine Filiale der Kaufhauskette Hertie, leer. Dann hauchte das CORE ihm neues Leben ein.

Das CORE ist ein Ort für alle Menschen und Branchen. Hier können Infrastruktur und vor allem Ideen miteinander geteilt werden. Die Markthalle, bestehend aus sieben Ständen mit internationalem Streetfood, einem Café und einer Bar, ist der kulinarische Treffpunkt. Im Erdgeschoss befinden sich zudem zwei Eventräume, die für öffentliche und interne Veranstaltungen gemietet werden können und die Tribüne bietet einen Rahmen für Präsentationen, Film- und Konzertabende. Im Coworking-Bereich herrscht eine inspirierende Umgebung mit moderner Ausstattung. Neben flexiblen und festen Arbeitsplätzen, die über verschiedene Tarife gebucht werden können, gibt es dort mehrere Meetingräume und Büros.

Jannik Wiggers-von Staa, der Geschäftsführer des CORE, wird von der Entwicklung erzählen und uns einen spannenden Einblick vor und hinter die Kulissen des CORE ermöglichen.

Dienstag, 24. Oktober 2023

15.30 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Eingang des CORE

Heiligengeiststraße 6–8

kostenfrei (Verzehr auf eigene Kosten)

mit Anmeldung

E2 // Heißluftballon: Heiße Luft in bunten Hüllen

Otto Krippner

Seit über 30 Jahren widmet sich der ehemalige Lehrer Otto Krippner seinem großen Hobby Heißluftballon. Begonnen hat alles 1989 mit einem Projekt am Neuen Gymnasium Oldenburg.



Foto: privat

Neben dem Bau von mehreren Modellballonen wurde er dann auch „Schiedsrichter“ (Observer) bei Wettbewerben der „großen“ Ballone. So konnte er an vielen Deutschen-, Europa- und Weltmeisterschaften teilnehmen (unter anderem in Frankreich, Litauen, USA, Japan, Australien).

Verbunden mit seinem zweiten Hobby, der Fotografie, entstanden so unzählige Bilder dieser immer wieder faszinierenden „bunten Hüllen“.

Bitte bringen Sie eine (Papier-)Schere mit.

Dienstag, 7. November 2023

15.30 bis 17 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck

mit Anmeldung

E3 // Ein Haus packt aus – eine dokumentarische Erzählung

Lesung der Autorin Christiane Töllner

In „Die Welt ist voller Sommer“ und „Ein Haus und geteilte Leben“ erzählt Christiane Carvalho unter ihrem Mädchennamen Christiane Töllner 120 Jahre Familiengeschichte aus der ungewöhnlichen Perspektive eines Hauses.

Das Haus Helene, das ihr Urgroßvater 1903 in Sellin auf Rügen bauen ließ, denkt, hört und fühlt und nimmt die Lesenden mit auf eine abwechslungsreiche Reise von der Gründung der Seebäder über die DDR-Enteignungswelle „Aktion Rose“ bis hin zur Gegenwart und schaut dabei weit über den familiären Tellerrand hinaus. Es geht auch um Kriege, Krisen und gesellschaftliche Umbrüche, das politisch-wirtschaftliche Leben, einschließ-



Foto: privat

lich unterhaltsamen Abstechern in die soziale, kulturelle und sportliche Welt dieser Zeit.

Die leichtfüßige Verknüpfung persönlicher Erlebnisse mit historischen Fakten, eingebettet in die landschaftliche Schönheit rund um Sellin, macht die beiden Bücher zu einem besonderen Dokument deutscher Zeitgeschichte auf Rügen.

Dienstag, 5. Dezember 2023

15.30 bis 17 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck

mit Anmeldung



Von links: Rene Schack, Christian Klein, Marie Luise Gunst, Umme Beccard, Dieter Hinrichs

E4 // Das theater hof/19

Dieter Hinrichs, Frauke Allwardt

Im September 2001 eröffnete das Freie theater hof/19 die Spielstätte in der Bahnhofstraße in Oldenburg. Aus einer alten Werkhalle im Zentrum der Stadt wurde ein modernes und in seiner Funktionalität und Schlichtheit bestechend reizvolles Theater. Es wird von Frauke Allwardt (Grafik, PR, Dramaturgie) und Dieter Hinrichs (Schauspiel, Regie, Licht, Musik) betrieben, die im Erzählcafé zu Gast sein und hautnah aus dem Innenleben dieses Kleinods berichten werden. Etwa dazu, welche Herausforderungen sich bei der Gründung und beim laufenden Betrieb des kleinen, aber feinen Theater stellen und wie neue Stücke ausgesucht und geprobt werden. Und wie lange es dauert, bis ein Stück bühnenreif ist und welche Planungen es aktuell gibt.

Dienstag, 9. Januar 2024

15.30 bis 17 Uhr

Seminarraum 2, PFL

kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck

mit Anmeldung



E5 // Sexuelle Bildung heute: Von positiver Scham, Anerkennung persönlicher Grenzen und der Förderung von Körperneugier *Marianne Hamm*

Das Thema Sexualität beschäftigt Menschen jeden Alters. Denn jeder Mensch ist ein sexuelles Wesen – und zwar von der Zeugung bis zum Tod. Bereits im Kindesalter ist es daher wichtig, Kindern einen positiven Zugang zu ihrer kindlichen Sexualität zu ermöglichen. So legen wir einen wichtigen Grundstein für das weitere Leben. Marianne Hamm ist Sexual- und Geschlechterwissenschaftlerin, arbeitet als Sexualpädagogin und gibt u.a. Fortbildungen für Kitakräfte zum Thema sexuelle Bildung in der Kita.

Im Erzählcafé berichtet sie aus ihrem Arbeitsleben: Wie wird heute in der Erziehung mit dem Thema Sexualität umgegangen? Was wird Kindern an die Hand gegeben, damit sie sich selbst positiv entwickeln können? Und kann Scham auch etwas Positives sein?

Dienstag, 6. Februar 2024

15.30 bis 17 Uhr

Seminarraum 2, PFL

kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck

mit Anmeldung



E6 // Die EWE-Baskets

Daniel Pleines

Die EWE-Baskets sind ohne Zweifel ein Aushängeschild für die Stadt Oldenburg. Schließlich gehören sie seit 2000 der obersten deutschen Basketball-Liga (BBL) an und haben beachtliche Erfolge vorzuweisen: Herausragend natürlich die deutsche Meisterschaft im Jahre 2009 und der Pokalsieg im Jahre 2015. Dazu kommen zwei Vizemeisterschaften und der zweite Platz beim Final Four 2023, dem Pokalwettbewerb der BBL. Aber was gehört eigentlich alles dazu, um einen solchen Verein erfolgreich zu führen? Wie gelingt es, die erforderlichen Mittel für

die Verpflichtung guter Spieler einzuwerben? Zu diesen und weiteren Fragen wird Daniel Pleines, Leiter Marketing der EWE-Baskets, berichten. Der gebürtige Oldenburger ist Diplombetriebswirt und hat am Düsseldorfer IST-Institut einen Abschluss als Sportmanager gemacht.

Dienstag, 5. März 2024

15.30 bis 17 Uhr

Seminarraum 2, PFL

kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck

mit Anmeldung

V // Vorträge



Foto: Uwe Chamier

V1 // Naturparadiese im Süden der USA

Uwe Chamier

Der Süden der USA – klangvolle Städte wie San Francisco, Las Vegas, San Antonio oder New Orleans; traumhafte Nationalparks wie Yosemite, Bryce Canyon, Zion und natürlich der Grand Canyon. Dazu viele kleine und weniger bekannte Naturparadiese in Kalifornien, Arizona, Texas oder Florida. In seiner Reiseerzählung über die (Natur-) Paradiese im Süden der USA nimmt Uwe Chamier Sie mit auf seine dreimonatige Reise von der West- an die Ostküste und erzählt von seinen persönlichen Erlebnissen, den schönsten Eindrücken aus der Natur und den einmaligen Landschaften in diesem Teil des amerikanischen Kontinents.

Mittwoch, 18. Oktober 2023

17 bis 18.30 Uhr

Vortragssaal, PFL

mit Anmeldung

V2 // „Wenn Pegasus leise wiehert ...“

Ein kleiner Ritt durch die volkstümlichen Balladen und Gedichte

Theo Gerdes, Tammo Poppinga und Hajo Freitag

Balladen: in der Schule waren sie zumeist verpönt, weil sie mit quälender Interpretation und manchmal auch mit Auswendiglernen einhergingen. Aber Balladen, das sind Gedichte, die dramatische Geschichten erzählen. Sie handeln von Mord und Totschlag, von Geistern, Heldinnen und Helden, Liebenden und Verbrecherinnen und Verbrechern, von kleinen und großen Katastrophen, von schicksalhaften Begegnungen und starken Gefühlen. In lebendigem Vortrag entfalten sie ihr Wirkungspotential und ihre Sprachmächtigkeit und können durchaus so etwas wie „Kopf-Kino“ provozieren. Lassen Sie sich begeistern von den meisterlichen Balladen der Weimarer Dichterrfürsten Goethe und Schiller, von den schaurig-magisch-mystischen Balladen von Theodor Fontane und Annette von Droste-Hülshoff und von den urgewaltigen und dramatischen Geschichten von Detlev von Liliencron.

Mittwoch, 1. November 2023

17 bis 18.30 Uhr

Vortragssaal, PFL

mit Anmeldung



V3 // Das GLOBE: vom Truppenkino über Baustelle zur Kulturstätte

Brigitte Möllers

Das GLOBE ist ein ehemaliges Truppenkino der britischen Armee, errichtet 1954. Es befindet sich auf dem Gelände der ehemaligen Donnerschwee-Kaserne in Oldenburg. Nach den Briten nutzte die Bundeswehr das Gelände als Kaserne und Kino. Seit Anfang der 1990er Jahre war das Gelände nach Abzug der Truppen jedoch verwaist. Seit 2017 ist die neu gegründete „Kulturgenossenschaft GLOBE e.G.“ dabei, dieses Gebäude, welches sich weitestgehend noch im Originalzustand befindet, durch Kauf und Sanierung vor dem Verfall zu bewahren und in eine neue Kulturstätte zu verwandeln. Das GLOBE soll als kulturelles Zentrum für die Bewohnerinnen und Bewohner des Viertels, aber auch für Oldenburg und Umgebung erhalten bleiben. Dafür engagieren sich viele Helfende sowie Freundinnen und Freunde ehrenamtlich und mit viel Herzblut. Brigitte Möllers, auf vielen Feldern für die Globe-Kulturgenossenschaft ehrenamtlich aktiv, referiert über den aktuellen Sanierungsstand des Gebäudes, über derzeitige Projekte und Veranstaltungen, über Ziele und Inhalte künftiger Kulturveranstaltungen und beantwortet gerne die Fragen der Zuhörenden.

Dienstag, 28. November 2023

10 bis 11.30 Uhr

Vortragssaal, PFL

mit Anmeldung

V4 // Beethoven – ein Komponist in stürmischen Zeiten

Ralf Talmann, musikalisch begleitet von Helmuth Schall

Es gibt wohl keinen zweiten Komponisten, der so tiefe Spuren hinterließ wie Ludwig van Beethoven. Als Zeitzeuge großer Umwälzungen wie zum Beispiel der Französischen Revolution, schuf er eine Musik, die in ihrer bis dato unerhörten Wildheit und Monumentalität genau dem zu entsprechen scheint, was sich in dieser epochalen Zeit an grundlegenden Veränderungen herausbildete.

Seine Größe ragte bis ins ganze 19. Jahrhundert hinein, eine Zeit, die er geprägt hat wie kaum ein anderer Künstler. Und es ist geradezu erstaunlich, was Beethoven als einzelner Mensch, kraft seiner Musik und seiner starken Persönlichkeit, alles bewirken konnte um bis in die heutige Gegenwart unser Kulturleben zu prägen, das noch zu Mozarts Zeiten, also nur wenige Jahre zuvor, ein völlig anderes war.

Doch auch dieses berühmte Genie hatte eine menschliche, um nicht zu sagen allzu menschliche Seite, die natürlich nicht unerwähnt bleiben soll. So werfen wir manchen Blick auf das private, oder gar intime Leben dieses Meisters, wobei einiges ans Licht kommen wird, was nicht jedem Musikfreund oder jeder Musikfreundin geläufig ist.

Selbstverständlich gibt es zum Vortrag auch einige Musikstücke zu hören, die von Helmuth Schall auf dem Flügel dargeboten werden.

Donnerstag, 7. Dezember 2023

10 bis 12 Uhr

Vortragssaal, PFL

mit Anmeldung



Foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Johann_F_Herbart

V5 // Johann Friedrich Herbart: Philosoph, Psychologe und Pädagoge

Prof. Dr. Klaus Klattenhoff

Der in Oldenburg geborene Philosoph, Psychologe und Pädagoge Johann Friedrich Herbart (1776 bis 1841) gehört zu den Geistesgrößen, die auch lange nach ihrem Tod weltweit bekannt geblieben sind. Mit meinem Vortrag sollen Einblicke in Stationen seines Lebens, in seine theoretischen Erkenntnisse und in seine aktuelle Bedeutung vorgestellt werden. Sein wissenschaftliches Werk wird seit 200 Jahren intensiv diskutiert. Bemerkenswert ist, dass diese Diskussion auf internationaler Ebene geführt wird. In Oldenburg scheint Herbart trotz einiger Erinnerungsorte in der Öffentlichkeit wenig bekannt zu sein. Umso mehr ist es sinnvoll, an ihn zu erinnern, ihn als Persönlichkeit mit seinem wissenschaftlichen Profil vorzustellen.

Freitag, 12. Januar 2024

17 bis 18.30 Uhr

Vortragssaal, PFL

mit Anmeldung

pro familia
Beratungsstelle Oldenburg



V6 // Schmetterlinge im Bauch haben keine Altersbegrenzung. Liebe und Sexualität im Alter

Cathrin Schulz und Jens Brodauf (pro familia)

Liebe und Lust, Sex und Körpererfahrungen kann es in allen Lebensphasen geben. Sexualität gehört zu uns. Sie kann sich verändern, je nach unserer Lebenssituation, mit oder ohne Partnerin oder Partner und auch mit zunehmendem Alter. So erleben wir immer wieder neue Herausforderungen und können uns entscheiden, welchen Stellenwert wir dieser Lebensenergie auch mit dem Älterwerden geben möchten.

Zum „Wie, wie oft, mit wem und ob überhaupt“ wollen wir informieren, Fragen beantworten und zum Gespräch einladen.

Donnerstag, 25. Januar 2024

17 bis 19 Uhr

Vortragssaal, PFL

mit Anmeldung

V7 // Was Kinder stärkt, stärkt auch Erwachsene – Risiko und Resilienz in der Lebensspanne

Prof. Dr. Manfred Wittrock

Die Herausbildung von „Beeinträchtigungen in der emotionalen und sozialen Entwicklung“, von „Verhaltensstörungen“, von „normabweichenden“ beziehungsweise „selbst-/fremdverletzenden Verhalten“ ist stets ein Prozess, aber ebenso auch die Herausbildung einer (psychischen) Widerstandsfähigkeit!

Die „psychische Widerstandsfähigkeit“ einer Person wird in den Fachwissenschaften mit dem Begriff „Resilienz“ bezeichnet.



Illustration: freepik.com

Resilienz ist gekennzeichnet durch einen Prozess, bei dem Faktoren, die diese Widerstandsfähigkeit erfordern auf persönliche Ressourcen treffen, die die Resilienz begünstigen. Wer also zum Beispiel bei dem Erleben von negativem Stress auf ein positives Selbstwertgefühl oder auch ein unterstützendes soziales Umfeld zurückgreifen kann, kann eher konstruktiv mit dem Stress umgehen.

Resilienz ist mit Lernerfahrungen verbunden, welche sich auf die weitere Entwicklung des Kindes, des Menschen positiv auswirken.

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Risikofaktoren die Widerstandsfähigkeit negativ beeinflussen und welche Lernerfahrungen die Widerstandsfähigkeit stärken können.

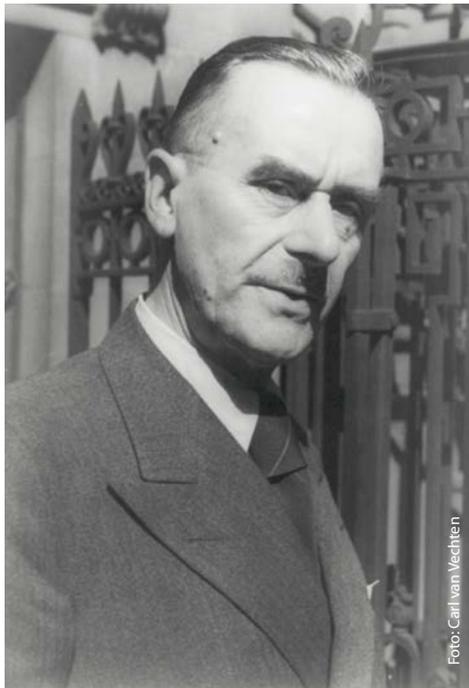
Resilienz gilt als ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess. Wie also kann Resilienz von Kindern aber natürlich auch noch von Erwachsenen erlernt und aktiv angeeignet werden?

Montag, 19. Februar 2024

17 bis 18.30 Uhr

Vortragssaal, PFL

mit Anmeldung



V8 // Thomas Mann: die heitere Seite eines ernsten Schriftstellers

Ralf Talmann

Viele literaturbegeisterte Menschen tun sich schwer mit den Werken von Thomas Mann. Zugegeben: „Tod in Venedig“ oder „Der Zauberberg“ sind keine leichte Kost, die schon so manche gutwilligen Leserinnen oder Leser verschreckt hat. Dabei wird gerne übersehen, dass dieser ach so ernste Autor eine ausgesprochen unterhaltsame, wenn nicht sogar humorvolle Seite zu bieten hat, und das, wie nicht anders zu erwarten, auf gleich hohem sprachlichen Niveau und dennoch von unerhörter Leichtigkeit und voller Esprit.

Leider kann man in einem Vortrag nur Kostproben davon geben, nicht zuletzt deswegen, weil auch aus dem Leben des einstigen Nobelpreisträgers zu berichten sein wird. Und wer sollte das besser können als seine Frau Katja, die in ihren

„Ungeschriebenen Memoiren“ so wunderbar schnurrig, und nicht weniger vergnüglich, aus dem Nähkästchen zu plaudern weiß.

Donnerstag, 7. März 2024

17 bis 18.30 Uhr

Vortragssaal, PFL

mit Anmeldung

V9 // Heinz Erhardt:

„... mal komisch, mal besinnlich, mal klassisch ...“

Theo Gerdes, Tammo Poppinga

Heinz Erhardt war als Schauspieler und Komiker sehr bekannt und beim Publikum beliebt. Er war ebenfalls Wortakrobat, Musiker und Schriftsteller. Viele seiner sinnigen und hinter-sinnigen, manchmal auch unsinnigen Reime, Sprüche und Gedichte sind Allgemeingut geworden, vieles ist aber auch nicht so bekannt. Zu Unrecht, meinen Theo Gerdes und Tammo Poppinga und wollen sich dem schriftstellerischen Werk von Heinz Erhardt nähern, ohne ihn zu imitieren oder zu parodieren – auf ihre eigene Art und Weise. Daneben gibt es natürlich auch viel Altbekanntes zu hören, und alles unter dem Motto: „mal komisch, mal besinnlich, mal klassisch – aber immer erstklassig“. Auch ein paar Vertonungen komplettieren das amüsante Programm.

Mittwoch, 20. März 2024

17 bis 19 Uhr

Vortragssaal, PFL

Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach vorbei!

K // Kulturfahrten

Wichtige Informationen

Die Anmeldung erfolgt zunächst zahlungsunabhängig. Es wird circa 14 Tage vor der Fahrt eine schriftliche Zahlungsaufforderung inklusive Zahlungsmodalitäten und Stornierungsfristen versendet. Die kostenfreie Stornierungsmöglichkeit endet eine Woche vor der jeweiligen Fahrt.

Die Mitfahrt erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung, gleich welcher Art, kann von den Mitarbeitenden des inForum nicht übernommen werden.

Inhaberinnen und Inhaber eines Schwerbehindertenausweises und/oder des Oldenburg Passes erhalten eine

Ermäßigung von 50 Prozent auf die jeweilige Fahrt.

Inhaberinnen und Inhaber des 49-Euro-Tickets erhalten eine Ermäßigung von jeweils fünf Euro auf den Gesamtpreis der Reisen, die mit dem Zug stattfinden.

In der Regel müssen Verköstigungen gleich welcher Art vor Ort individuell bezahlt werden und sind damit nicht im Gesamtpreis der Reise enthalten.

Barrierefreiheit: Bitte beachten Sie dazu den Hinweis zur jeweiligen Fahrt. Bitte melden Sie das Mitführen eines Rollstuhls telefonisch unter 0441 235-2781 an.

K160 // Mit der Bahn nach Bremen: Radio Bremen und Überseemuseum

Eckardt Westphal und Charly Ahlers

Wir besuchen Radio Bremen und nehmen an einem Rundgang durch das „buten un binnen“ Studio und einer Nachrichtenredaktion teil. Mit etwas Glück treffen wir auf bekannte Stimmen und Gesichter aus Hörfunk und Fernsehen.



Foto: Überseemuseum Bremen

Nach der Mittagspause erwartet uns im Überseemuseum eine interessante Führung mit dem Schwerpunkt „Was bedeutet Globalisierung für uns Menschen und die Natur?“. Anhand von Beispielen zu Produktionsketten in Asien, Rohstoffgewinnung in Afrika und dem Umgang mit Umwelt und Energie in Amerika werden grundlegende Mechanismen aus ökonomischen und ökologischen sowie aus sozialen Blickwinkeln analysiert.

Donnerstag, 12. Oktober 2023

Beginn 9.15 Uhr, Ende circa 17.30 Uhr in Oldenburg

Treffpunkt vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße) um 9.15 Uhr

Kosten: 18,50 Euro

(Bahnfahrt, Eintritte und Besichtigungen)

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 28. September 2023

Diese Bildungsfahrt ist eingeschränkt barrierefrei. Der Fußweg vom Bahnhof zum Studio und zurück beträgt etwa je zwei Kilometer. Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung nach den Möglichkeiten unter 0441 235-3765.



Foto: Marion Kirschberger



Foto: Jan Gert Ahlers

K161 // Mit dem Bus ins Diepholzer Moor: Strohmuseum und Moorzentrum

Jan-Gerd Ahlers und Eckardt Westphal

Vormittags besichtigen wir das Strohmuseum in Twistringen. Seit dem 19. Jahrhundert befand sich hier der größte und wichtigste Standort für strohverarbeitende Industrie in Norddeutschland und es betätigten sich bis zu 1.000 Menschen zumeist in Heimarbeit als Strohflechterinnen und Strohflechter. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entdeckte man das Stroh als Verpackung für Flaschen.

Nach der Führung kann ein Mittagsimbiss mit Bezahlung vor Ort im Strohmuseum eingenommen werden.

Am Nachmittag fahren wir weiter zum Europäischen Zentrum für Moor und Klima in Wagenfeld. Wir besuchen dort die Ausstellung, es gibt einen Vortrag und auch Kaffee und Kuchen können mit Bezahlung vor Ort bestellt werden. In der Ausstel-

lung erfahren wir Wissenswertes über den Lebensraum Moor, Tiere und Pflanzen, das Moor als Klimaschützer, Torfmoose als Erbauer der Hochmoore, Pflege- und Entwicklungsmaßnahmen und die Nutzung für die Landwirtschaft. Ein besonderer Schwerpunkt der Ausstellung liegt bei den Kranichen. Ab 15.30 Uhr starten wir eine zweistündige geführte Busfahrt durch das Diepholzer Moor und fahren auch zu den Einflugschneisen und Rastplätzen der Kraniche.

Donnerstag, 2. November 2023

Beginn 9 Uhr, Ende circa 19 Uhr in Oldenburg

**Treffpunkt vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle
am ZOB (Karlstraße) um 9 Uhr**

Kosten: 37,50 Euro (Busfahrt, Eintritt, Führungen)

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2023

Eine Barrierefreiheit kann nicht garantiert werden.

*Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung nach den
Möglichkeiten unter 0441 235-3765.*

**K162 // Mit dem Bus nach Jever:
Eine Bildungsfahrt mit Kontrasten –
Objektschutzregiment, Schloss und NWZ Archiv**
Charly Ahlers und Eckardt Westphal

Wir besichtigen die Ausstellung des Objektschutzregiments der Luftwaffe. Das Regiment hat die Aufgabe, mobile und stationäre Objekte der Luftwaffe in In- und Ausland zu schützen und die Einsatzlogistik (Versorgung) zu gewährleisten. Nach der Teilnahme an der Gemeinschaftsverpflegung (3,80 Euro, nicht im Preis enthalten) führt uns der in Oldenburg bereits bekannte Leiter des Schlossmuseums Dr. A. von Seggern durch das Schlossmuseum, einschließlich dem neu aufgebauten zentralen Bildarchiv der NWZ. Nach der Führung durch den Schlosspark bleibt noch Zeit, bei Tee und Gebäck im Café mit Bezahlung vor Ort unsere am Tag gewonnenen Eindrücke auszutauschen.

Ein Personalausweis ist unbedingt erforderlich.



Dienstag, 28. November 2023

Beginn 8.30 Uhr, Ende circa 17.30 Uhr in Oldenburg

**Treffpunkt vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle
am ZOB (Karlstraße) um 8.15 Uhr**

Kosten: 26,50 Euro (Fahrt, Eintritte)

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 14. November 2023

*Eine Barrierefreiheit kann nicht garantiert werden.
Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung nach den
Möglichkeiten unter 0441 235-3765.*

**K163 // Mit dem Zug nach Hamburg: „Hervorragend!“
und „Geniale Frauen“ – Formen der Kunst**
Ute Wiesenäcker und Jan-Gerd Ahlers

Wir gönnen uns eine intensive Kunstpause während der weihnachtlichen Festvorbereitungen, einen weitgehend wetterunabhängigen Museumstag in Hamburg. Die Kunsthalle und das Bucerius Kunstforum sind fußläufig gut vom Bahnhof aus zu erreichen. Die vielfältigen Werke „Hervorragend!“ der Sonderausstellung in der Kunsthalle zeigen vor allem Reliefs mit spannenden Versuchen, den Raum im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Bild herauszuarbeiten. Die Führung wird uns beispielhafte Einblicke in räumliche Experimente aus dem 19. und 20. Jahrhundert geben. Vor der Mittagspause gibt es noch Zeit für selbständige Erkundungen im Museum.

Nach Wunsch kann eine Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen in der Kunsthalle reserviert werden.

Am Nachmittag geht es ein Stück entlang der Binnenalster zum Bucerius Kunstforum, das herausragende Arbeiten der Ausstellung „Geniale Frauen – Künstlerinnen und ihre Weggefährtinnen“ zeigt. Hier erwarten uns Malereien aus drei Jahrhunderten. Die Arbeiten der Künstlerinnen sind denen ihrer Väter,



Giovanna Garzoni: Stillleben mit Schoßhund, um 1648, Galleria Platina, Palazzo Pitti, Florenz
 © Foto: bpk / Scala - courtesy of the Ministero Beni e Att. Culturali

Brüder, Ehemänner und Malerkollegen gegenübergestellt und verdeutlichen so ihre außerordentlichen Erfolge als Hofmalerinnen, Lehrende, Unternehmerinnen, Verlegerinnen – die oft mit höchsten Auszeichnungen versehen wurden.

Abschließend bleibt mit dem Rückweg zum Bahnhof noch etwas Zeit für einen kleinen Bummel über den Rathausmarkt.

Dienstag, 19. Dezember 2023

Beginn 9 Uhr, Ende circa 19.30 Uhr in Oldenburg

Treffpunkt vor der Bahnhofshalle, Seite ZOB um 9 Uhr

Kosten 40 € (einschließlich Bahnfahrt, Führungen und Museumseintritt)

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 5. Dezember 2023

Diese Fahrt ist eingeschränkt barrierefrei. Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung nach den Möglichkeiten unter 0441 235-3765.

K164 // Mit dem Bus nach Bremen: Konzerthaus Glocke – 6. Philharmonisches Konzert Bärbel Romey und Charly Ahlers

Inspiration (Was inspiriert Dich?)

Es ist ein Spiel um Verführung und Eifersucht, um Leben und Tod: Petruschka. Die Geschichte spielt auf einem Jahrmarkt in Sankt Petersburg, unter Marionetten, die von einem Puppenspieler zum Leben erweckt werden.

Daraus machte der legendäre Choreograph Sergej Dzagilev ein Ballett, zu dem Igor Strawinsky die nicht weniger legendäre Musik schrieb. Auch um Nikolai Kapustin ranken sich mancherlei Legenden.



Foto: Hossein Fiskar von Susanne Diesner

Der brillante Jazz-Pianist machte sich zeitlebens rar, doch genossen und genießen seine Jazz-inspirierten Werke Kultstatus. „Sich dieser Musik zu nähern, gleicht einer Weltreise“ hat Eckart Runge, der Solist des sechsten Philharmonischen Konzertes einmal über Kapustins brillantes Cellokonzert gesagt, eine Weltreise, auf der so manche Überraschung lauert.



Foto: Eckart Runge von vdesignberlin

Für die ist auch Joseph Haydn immer gut, aber nicht um der Überraschung willen, sondern weil er eine so unerschöpfliche Fantasie hatte. In jedem Takt lässt sich der Genius etwas Neues einfallen und brilliert dabei mit musikalischen Kabinettstücken jeglicher Art.

Joseph Haydn (1732 bis 1809) - Symphonie Nr. 70 D-Dur Hob. I:70
 Nikolai Kapustin (1937 bis 2020) - Konzert für Violoncello und Orchester Nr. 1 op. 85
 Igor Strawinsky (1882 bis 1971) – Petruschka. Ballettmusik
 Hossein Pishkar, Dirigat – Eckart Runge, Violoncello

Konzertbeginn 19.30 Uhr, Dauer 95 Minuten (ohne Applaus und eventuellen Zugaben)
 Konzerteinführung 19 Uhr (Dauer 15 Minuten)

Dienstag, 16. Januar 2024

Beginn 18 Uhr, Ende circa 23 Uhr in Oldenburg

Treffpunkt vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße) um 18 Uhr

Kosten 39 Euro (einschließlich Bus und Konzertkarte) mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 2. Januar 2024

*Eine Barrierefreiheit kann nicht garantiert werden.
 Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung nach den Möglichkeiten unter 0441 235-3765.*

K165 // Mit dem Bus das Artland entdecken

Jan-Gerd Ahlers und Ute Wiesenäcker



Foto: touristinfo Artland/Quakenbrück

Unsere Tagesfahrt führt uns in das Artland im Nordkreis Osnabrück. Erste Station ist das Deutsche Institut für Lebensmitteltechnik (DIL) in Quakenbrück. Dort geht es um Lebensmittelsicherheit und Authentizität, Struktur und Verfahren sowie Nachhaltigkeit. Das Institut sieht sich als Bindeglied zwischen Wissenschaft und Praxis bei der Produktentwicklung und Herstellung von Lebensmitteln.

Nach dem Mittagessen mit Bezahlung vor Ort gibt es eine zweieinhalbstündige Führung im eigenen Bus durch die Region. Bei dieser Rundfahrt erleben wir das Artland mit seinen ländlichen Kulturschätzen. Dazu gehören prächtige Gutshöfe und Fachwerkbauten, historische Ortskerne und Dorfkirchen sowie traumhafte Alleen.

Nach dem Kaffeetrinken ist unsere letzte Station am Nachmittag das Stift Börstel, ein ehemaliges Zisterzienserkloster, das seit fast 400 Jahren Heimat eines ökumenisch besetzten Stiftskapitels ist. Wir besichtigen die frühgotische Backsteinkirche und erfahren etwas vom Leben klösterlicher Abgeschiedenheit.

Donnerstag, 8. Februar 2024

Beginn 8 Uhr, Ende circa 19 Uhr in Oldenburg

Treffpunkt vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße) um 8 Uhr

Kosten: 33 Euro (Busfahrt, Führungen)

Anmeldeschluss: 20. Januar 2024

Diese Fahrt ist nicht barrierefrei.

K166 // Mit dem Zug nach Osnabrück: Architektur, Geschichte und Kunst

Ute Wiesenäcker und Jan-Gerd Ahlers

„Wo Frieden Geschichte und Zukunft hat“, lässt sich in dieser Stadt anhand verschiedener Spuren anschaulich nachvollziehen. Dabei beginnen wir mit der modernen, ausdrucksstarken Architektur von Daniel Liebeskind im Museumsquartier und beschäftigen uns anschließend mit der Kunst von Felix Nussbaum im Inneren des Museums, der sich in eindrücklichen Bildern mit seinen Erfahrungen während der nationalsozialistischen Herrschaft in Deutschland auseinandergesetzt hat. Ansehnlich ist hier das Zusammenspiel von Innen- und Außenraum mit den Malereien zu erfahren.

Nach dem Mittagessen mit Bezahlung vor Ort, (in einem Café direkt am Markt können wir für uns reservieren), erwartet uns eine Führung durch die Ausstellung im Erich-Maria-Remarque-Friedenszentrum. (Diese Führung ist kostenfrei, eine Spende wird jedoch gerne gesehen.) Hier stehen die Lebensgeschichte des Schriftstellers E.M. Remarque und sein Antikriegsroman und Weltbestseller „Im Westen nichts Neues“ sowie dessen Verfilmungen im Mittelpunkt. Anschließend lassen sich die verschiedenen Stationen der Präsentationen noch eigenständig erkunden. Bevor wir uns dann wieder auf den Heimweg machen, wird noch eine Kaffeepause möglich sein.

Mittwoch, 13. März 2024

Beginn 9 Uhr, Ende circa 19.30 Uhr in Oldenburg

Treffpunkt vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße) um 9 Uhr

Kosten: 21 Euro (einschließlich Bahnfahrt, Führungen und Museumseintritt)

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 28. Februar 2024

Diese Fahrt ist eingeschränkt barrierefrei. Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung nach den Möglichkeiten unter 0441 235-3765.



R // Radausflüge

In gemütlichem Tempo von 17 bis 20 Stundenkilometern und Streckenlängen von 45 bis 70 Kilometern, werden attraktive Ziele in der Umgebung von Oldenburg angefahren. Dabei werden Besichtigungen, teilweise auch mit Führungen, angeboten und es wird für ausreichend Pausen gesorgt.

Kosten entstehen gegebenenfalls bei einer Einkehr für eine Mittags- oder Kaffeepause und werden von den Teilnehmenden vor Ort beglichen. Je nach Angabe sollte eigene Verpflegung mitgenommen werden. Bei Verhinderung wird darum gebeten, rechtzeitig den Platz wieder frei zu geben. Eine Haftung gleich welcher Art kann von den Mitarbeitenden sowie den Ehrenamtlichen des inForum nicht übernommen werden.



Foto: Touristik Bad Zwischenahn

R1 // Herbst im Ammerland und Führung in Bad Zwischenahn

Jan-Gerd Ahlers

Wir fahren entlang der Bahn Richtung Zwischenahn. Fischbrötchen gibt es in in Kayhauserfeld gegen 12 Uhr.

In Zwischenahn gibt es eine anderthalbstündige Führung von der Mühle bis zur evangelischen Kirche. Dann umrunden wir den See, trinken Tee im Landcafé Neumann und fahren durch den Rhododendronpark Gristede und über den Fliegerhorst zurück nach Oldenburg.

Wir fahren rund 55 Kilometer.

Montag, 9. Oktober 2023

11 bis 18 Uhr

Treffpunkt PFL, Peterstraße 3

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 2. Oktober 2023

R2 // Rund um Oldenburg: Am Stadtrand wird es Frühling

Jan-Gerd Ahlers

Wir starten um 12 Uhr am PFL, fahren entlang der Haaren durch das Kennedyviertel Richtung Everstenmoor. Weiter geht es über den Küstenkanal zum Osternburger Utkiek und dann zum Tweelbäker See. Zurück geht es durch Alt-Osternburg und Donnerschwee zu den Bornhorster Seen. Von da aus fahren wir über Etzhorn, Ofenerdiek und Bürgerfelde zurück zum PFL.

Wir fahren etwa 45 Kilometer.

Mittwoch, 27. März 2024

12 bis 17 Uhr

Treffpunkt PFL, Peterstraße 3

mit Anmeldung

Anmeldeschluss, 20. März 2024

B // Besichtigungen

B1 // Altes Rathaus der Stadt Oldenburg

Gerhard Kindl

„Erst Waeg's – Dann Wag's" so steht es über dem Eingangsportaal zum 1886 bis 1887 errichteten Alten Rathaus: Erst abwägen – dann entscheiden, gute Zutaten für eine erfolgreiche Stadtentwicklung!

Das Alte Rathaus gehört zu den schönsten und originellsten Gebäuden der Gründerzeit des 19. Jahrhunderts, das Elemente von Neorenaissance und Neogotik in sich vereint. Zudem gibt es eine architektonische Besonderheit, das Rathaus hat einen exakt dreieckigen Grundriss.

Im großen Sitzungssaal des Alten Rathauses finden Empfänge und Sitzungen statt. Das Alte Rathaus ist heute der Dienort des Oberbürgermeisters

Das Glockenspiel, ein Geschenk aus dem Jahr 1995, lässt erklängen die Oldenburger Hymne: „Heil Dir o Oldenburg“.

Mittwoch, 20. Dezember 2023

15 Uhr

Anmeldeschluss: Mittwoch, 13. Dezember 2023

Treffpunkt: Altes Rathaus am Markt

Eingang Rathaustür

mit Anmeldung, kostenfrei

Um eine Spende für den inForum-Förderverein wird gebeten.



B2 // Spaziergang durch den Alten Stadthafen in Oldenburg

Gerhard Kindl

Bürgerinnen und Bürger sowie Gäste der Stadt Oldenburg treffen sich heute an der Promenade und freuen sich über die Zeit, die sie, nicht nur am Wasser, erleben können. In früheren Zeiten war der Hafen Wirtschaftsstandort und gab die Möglichkeit, dort beim Beladen und Löschen der Schiffe zu helfen. Aus dem Alten Hafen wurde ein Wohn- und Dienstleistungsstandort.

Gerhard Kindl zeigt die Entwicklung des Hafens von einst, anhand von Bildern.

Montag, 25. März 2024

15 Uhr

Anmeldeschluss: Montag, 18. März 2024

Treffpunkt: Alter Hafenkran am Stau

mit Anmeldung, kostenfrei

Um eine Spende für den inForum-Förderverein wird gebeten.

W // Workshops

W1 // Vorbereitung auf die große Freiheit

Monika Engelmann-Bölts

Der Workshop ist ein inspirierender Tag für Menschen, die am Ende der Berufstätigkeit beziehungsweise Familienarbeit oder am Beginn des Ruhestands zufriedenstellende Lebensthemen und möglicherweise neue Herausforderungen entwerfen möchten.

Wer heute mit Erreichen der Altersgrenze aus dem Berufsleben ausscheidet ist fitter als in jeder Generation davor. Aber im Vergleich zu den ersten beiden Lebensabschnitten – Kindheit/Ausbildung und Berufsleben – wird dem dritten Lebensabschnitt noch zu wenig Aufmerksamkeit und Vorbereitung geschenkt.

Zudem kann das Ende des Berufslebens zwiespältige Gefühle erzeugen.

Es kann sich ein Gefühl von Frei-Sein, aber auch Verunsicherung und Ratlosigkeit einstellen. Daher die Frage: Wie kann ich mich auf diese Lebensphase gut vorbereiten?

Dieser Tag ist eine Investition in die Qualität und Lebendigkeit des dritten Lebensabschnittes. Es bietet die Möglichkeit, das



Foto: Gerlinde Dominghaus

bisherige Wirkungsfeld zufrieden zu verlassen und den Ruhestand aktiv vorzubereiten. Dies kann durch das Erschließen der eigenen Ressourcen, Reflektion der bisherigen Biografie und dem Finden neuer Engagementmöglichkeiten wie zum Beispiel im Ehrenamt oder Hobby geschehen.

Dienstag, 23. Januar 2024

9 bis 16.30 Uhr

Seminarraum 2, PFL

mit Anmeldung, kostenfrei



W2 // Intimität und Achtsamkeit

Lisa Preller



In diesem Workshop erkunden wir die Leichtigkeit und den Genuss von Intimität, in achtsamer Verbindung mit uns selbst und mit anderen.

Sie erwartet eine Vielzahl an spielerischen und ruhigen Übungen in einer unterstützenden Umgebung, die die Wahrnehmung Ihres Körpers und Ihrer Empfindungen stärken.

Nachdem Sie ein Gefühl von innerer Sicherheit, Klarheit und Vertrautheit selbst gefunden haben, erproben Sie sich mit anderen aus dieser Haltung heraus zu verbinden. Sie können achtsame Berührungen an Händen oder Rücken geben und empfangen und sind eingeladen, sich authentisch mitzuteilen.

Dabei gibt es kein Müssen und Sollen, keine bestimmte Erwartung an Sie. Sie können sich so einbringen, wie es sich stimmig anfühlt. Der Workshop ist offen für alle.

Denken Sie bitte an bequeme Kleidung und ein Sitzkissen (wenn vorhanden).

Freitag, 23. Februar 2024

15 bis 18.30 Uhr

Seminarraum 2, PFL

mit Anmeldung, kostenfrei

S // Kooperation mit der Stadtbibliothek Oldenburg

Smartphones sind inzwischen unverzichtbare Begleiter im Alltag geworden. Doch nicht alle fühlen sich sicher im Umgang mit ihrem Gerät. Die Stadtbibliothek Oldenburg bietet daher Veranstaltungen zum Thema „Smartphones für Einsteiger“ an und vermittelt wichtige Grundlagen zum Umgang mit der Technik. Insgesamt sechs Veranstaltungen liefern vielfältige Kenntnisse zum Einstieg mit dem eigenen Gerät. Es muss ein eigenes Android-Smartphone mitgebracht werden. Im Anschluss an jede Veranstaltung bleibt noch Zeit für individuelle Fragen.

Sollten Sie sich angemeldet haben, jedoch nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir Sie um eine zeitnahe Abmeldung.



Foto: Anna Shvets/pexels.com

S1.1 – 1.3 // Schlauer Helfer für die Hosentasche: Smartphonegrundlagen

Mehr und mehr Menschen nutzen im Alltag Smartphones. Haben Sie sich gerade ein Android-Smartphone zugelegt und wissen noch nicht so recht, wie Sie damit umgehen? Kein Problem. Lernen Sie, wie man mit dem Smartphone telefonieren, im Internet surfen oder Fotos machen kann und was es mit diesen „Apps“ auf sich hat. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät.

S1.1 // Mittwoch, 18. Oktober 2023

S1.2 // Mittwoch, 13. Dezember 2023

S1.3 // Mittwoch, 10. Januar 2024

jeweils 15 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort: Stadtbibliothek im PFL

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin

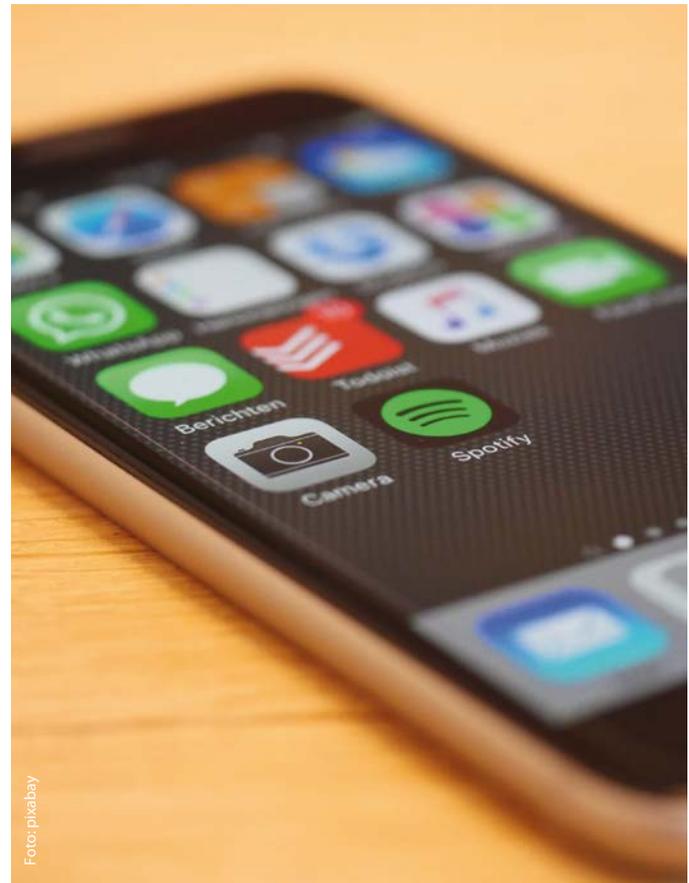


Foto: pixabay

S2 // Keine Zeit für Langeweile: Zeitvertreib und Lernen mit dem Smartphone

Draußen herrscht graues Novemberwetter, sodass man nicht mehr vor die Tür gehen mag? Gar nicht schlimm, denn mit Ihrem Smartphone gibt es unzählige Möglichkeiten, wie Sie sich die Zeit zu Hause vertreiben können. In dieser Veranstaltung besprechen wir Grundlagen und technische Voraussetzungen im Umgang mit Ihrem Android-Gerät. Sie lernen nützliche Apps zum Zeitvertreib und zum Lernen kennen und können diese ausprobieren.

Mittwoch, 8. November 2023

15 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort: Stadtbibliothek im PFL

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 2. November 2023

S3 // Wir bleiben in Kontakt: Kommunikation mit dem Smartphone

Smartphones sind so viel mehr als Telefone. Sie bieten viele Möglichkeiten, um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben. In zwei Stunden erkunden wir digitale Wege der Kommunikation mit Ihrem Android-Gerät: Neben Klassikern wie SMS und Telefonie lernen Sie Dienste wie WhatsApp und Facebook, aber auch weitere Alternativen kennen. Wir besprechen Grundlagen und technische Voraussetzungen, sowie Vor- und Nachteile. Auf Wunsch helfen wir Ihnen auch gerne bei der Einrichtung.

Mittwoch, 14. Februar 2024

15 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort: Stadtbibliothek im PFL

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 7. Februar 2024



Foto: freepik.com

S4 // Wenn jemand eine Reise tut: Mit dem Smartphone verreisen

Reiseführer, Wanderkarten, Fahrpläne, Kamera, Notizbuch – oft verreist man schwer gepackt. Glücklicherweise lassen sich viele dieser Dinge inzwischen mit dem Smartphone erleichtern. Wenn Sie wissen möchten, wie Sie dank Smartphone mit kleinem Gepäck unterwegs sein können, ist diese Veranstaltung richtig für Sie. Ihnen werden Grundlagen und technische Voraussetzungen im Umgang mit Ihrem Android-Gerät erklärt. Sie lernen nützliche Apps für die Reise kennen und erfahren, wie Sie Ihr Smartphone für unterwegs sicher machen können.

Mittwoch, 6. März 2024

15 bis 17 Uhr

Veranstaltungsort: Stadtbibliothek im PFL

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 28. Februar 2024

J // Kooperation mit der Jade Hochschule

J1 // Seniorenakademie

Kennen Sie das? Sie haben vor 10 Minuten etwas Neues erfahren, worüber Sie sich nun gerne austauschen wollen und plötzlich ist die Information nicht mehr abrufbar. Sie beginnen, die Neuigkeiten zu berichten und kommen dann ins Stocken. Ihr Gegenüber wechselt das Gesprächsthema. Eine ganze Weile später wissen Sie wieder, was Sie eigentlich erzählen wollten.

Thematisch beschäftigt sich die Seniorenakademie im Wintersemester 2023/24 mit genau diesem Schwerpunkt. Unter der Leitung von Prof. Dr. Tanja Grewe bieten Studierende der Logopädie beziehungsweise Studierende der Hörtechnik und Audiologie (Jade Hochschule, Abteilung Technik und Gesundheit für Menschen) eine Workshopreihe zur Gesundheitsförderung und Prävention im Bereich „Gedächtnis & Merkfähigkeit“ an.

Wir laden ältere Menschen, die sich gesund fühlen und kognitiv fit bleiben wollen, ein, mit uns an der Jade Hochschule in den Austausch zu kommen. Einführend erhalten Sie einen theoretischen Einblick in physiologische (gesunde) Alterungsprozesse und mögliche Veränderungen in Bezug auf die Merkfähigkeit sowie damit zusammenhängende Gedächtnisleistungen. Im Rahmen der Workshops wird es die Möglichkeit der individuellen Untersuchung Ihrer

Merkfähigkeit mit anschließender Rückmeldung geben. In lockerer Atmosphäre beschäftigen wir uns im praktischen Teil mit Gedächtnistraining und setzen uns mit Strategien auseinander, die eine Steigerung der individuellen Merkfähigkeit ermöglichen.

Um eine individuelle Untersuchung und Beratung zu ermöglichen, muss die Anzahl der Teilnehmenden auf 10 Personen begrenzt werden. Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos.

Mittwoch, 1. November 2023

Mittwoch, 15. November 2023

Mittwoch, 29. November 2023

Mittwoch, 13. Dezember 2023

jeweils 10.15 bis 12.15 Uhr

Veranstaltungsort:

Zeughausstraße 73 a, 26121 Oldenburg

mit Anmeldung

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2023

Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie verbindlich an allen Terminen teil.

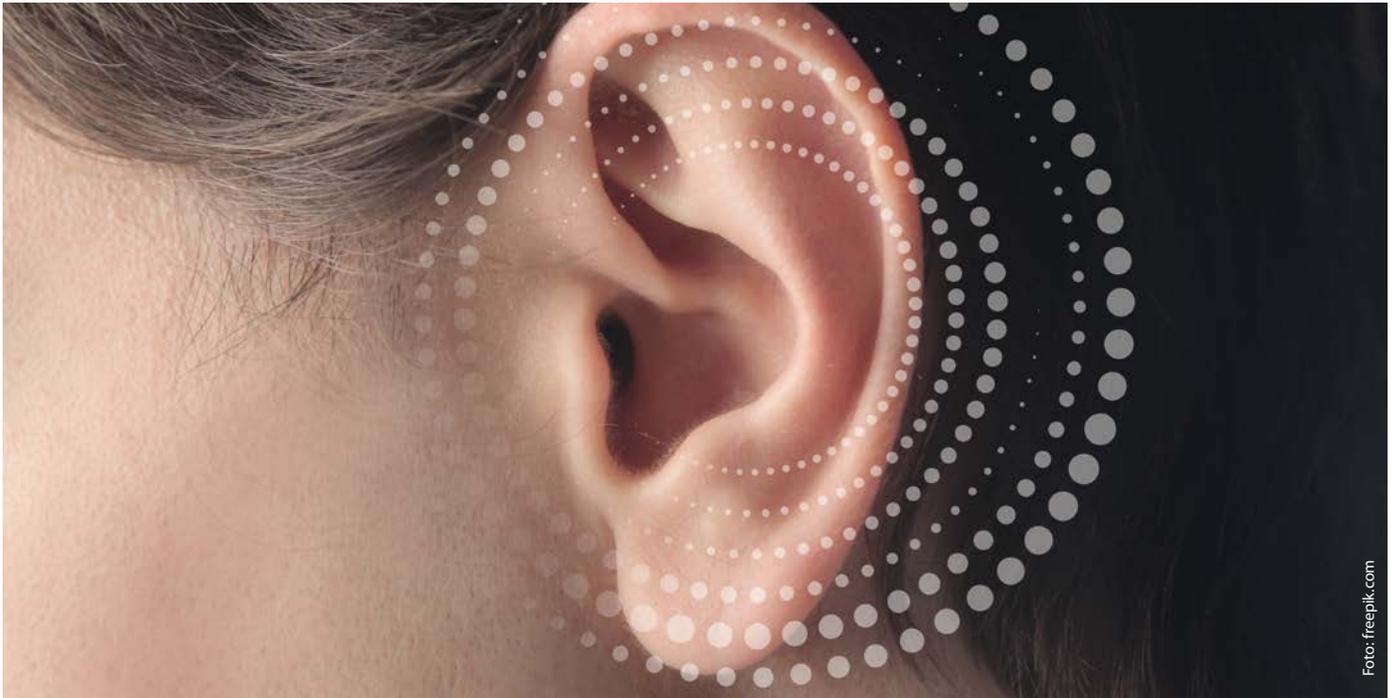


Foto: freepik.com

J2 // Das Hören – und Alles was dazu gehört

Im Herbst 2023 führen Studierende des Studiengangs Hörtechnik und Audiologie der Jade Hochschule erstmalig einen Vortrag zu dem Themenbereich Hören durch. Im Rahmen des Vortrags werden die Anatomie des Hörens, unterschiedliche Hörminderungen, der Einsatz von Hörsystemen und der Einsatz von Gehörschutz thematisiert. Wir laden alle ein, die sich für das Thema Hören und Hörsysteme interessieren. Entwickelt und durchgeführt wird der Vortrag von Studierenden des Studiengangs Hörtechnik und Audiologie (Jade Hochschule, Abteilung Technik und Gesundheit für Menschen), welche ebenfalls gelernte Hörakustiker sind.

J2.1 // Dienstag, 10. Oktober 2023

J2.2 // Dienstag, 17. Oktober 2023

J2.3 // Dienstag, 24. Oktober 2023

J2.4 // Dienstag, 7. November 2023

jeweils 17.30 bis 19 Uhr

Raum 4, Fachdienst BE

mit Anmeldung, kostenfrei

Anmeldeschluss: am Dienstag vor dem jeweiligen Termin

P // Kooperation mit dem Pius-Hospital



Notfallmappe und Vorsorge

Regine Harms, Leiterin des Sozialdienstes im Pius-Hospital

Bei einer plötzlichen Verschlechterung des Gesundheitszustandes wird möglicherweise notärztliche Hilfe gerufen oder direkt ein Krankenhaus aufgesucht. Meistens ist der erkrankte Mensch den Helfenden jedoch nicht bekannt und umso schwerer sind Krankheitszeichen einzuschätzen. In der Aufregung ist es schwierig, alle wichtigen Informationen zur bisherigen Krankheitsgeschichte und zur Behandlung wiederzugeben. Hier kann eine Notfallmappe wertvolle Unterstützung leisten. In der roten Mappe sollen strukturiert die wichtigsten medizinischen Informationen hinterlegt werden. Diese Mappe ist sowohl allen Oldenburger Rettungsdiensten als auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Notfallambulanzen der Oldenburger Krankenhäuser bekannt. Im Rahmen der Veranstaltung wird die Mappe mit den wichtigsten Inhalten



vorge stellt. Besonders wird dabei auf das Kapitel Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung eingegangen. Für Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

Herausgeber der Mappe ist der gemeinnützige Verein Versorgungsnetz Gesundheit, Verleger der Isensee-Verlag.

Donnerstag, 8. Februar 2024

17.30 bis 19 Uhr

Seminarraum 2, PFL

mit Anmeldung

C // Kooperation mit dem Casablanca-Kino – Kaffee Kuchen Kino

Kaffee, Kuchen und danach ein guter Film – so sollte ein gelungener Kino-Nachmittag aussehen. Unter dieser Prämisse haben das inForum und das Casablanca-Kino eine kleine Filmreihe zusammengestellt, die nun schon im dreizehnten Jahr läuft.

Um Kaffee & Kuchen optimal planen zu können, sind wir auf verbindlichen Vorverkauf angewiesen. Ab dem Tage der jeweiligen Vorstellung beginnt bereits der Vorverkauf für die Vorstellung im Folgemonat – an der Kinokasse oder online über unsere Homepage www.casablanca-kino.de.

Eintritt kostet 9 Euro.
(Kaffee & Kuchen & Kino, nur als Komplettpreis möglich.)



C1 // Im Taxi mit Madelaine

Von Christian Carion mit Line Renaud, Dany Boon, Alice Isaaz und anderen, Frankreich 2022, 91 Minuten

Es ist ein Tag wie jeder andere für Charles, der als Taxifahrer in Paris unterwegs ist. Bis er die 92-jährige Madeleine abholt, die er in ein Seniorenheim bringen soll. Weil Madeleine einige wichtige Orte ihrer Vergangenheit wiedersehen will, muss er – zunächst widerwillig – Umwege fahren und mit jedem Stopp entfaltet sich die erstaunliche Vergangenheit von Madeleine. Charles ist zunehmend fasziniert von ihren Geschichten und beginnt, von sich zu erzählen ...

Mittwoch, 11. Oktober 2023

Beginn: 15.15 Uhr // Einlass ab 14.30 Uhr

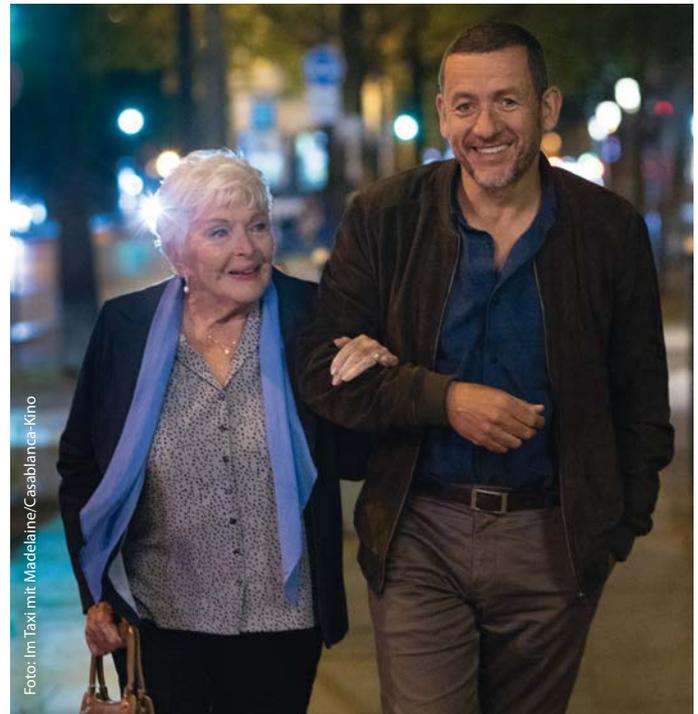




Foto: Wie beim ersten Mal/Casablanca-Kino

C2 // Wie beim ersten Mal

Von David Frankel mit Meryl Streep, Tommy Lee Jones, Steve Carrell und andere, USA 2012, 100 Minuten



Arnold Soames und seine Frau Kay sind seit 31 Jahren verheiratet und nach einem Abend mit ihren Kindern müssen sich die beiden eingestehen, dass ihre Leidenschaft auf dem Nullpunkt angelangt ist. Kay ist das eindeutig zu wenig, Arnold will eigentlich nur seine Ruhe. Auf ihrer Suche nach Rat entdeckt Kay ein Buch des Beziehungsspezialisten Dr. Bernie Feld. Sie ist so begeistert von den Tipps, dass sie beschließt, sie beide für eine Woche an einer Paar-Therapie bei dem Beziehungs-Doktor anzumelden. Ist es zu spät oder werden sie es schaffen, ihre Ehe zu retten?

Mit anschließender Diskussion

Mittwoch, 8. November 2023

Beginn: 14 Uhr // Einlass ab 13.15 Uhr



Foto: Wann wird es endlich wieder so wie es nie war/Casablanca-Kino

C3 // Wann wird es endlich wieder so wie es nie war

Von Sonja Heiss nach dem Roman von Joachim Meyerhoff mit Laura Tonke, Devid Striesow und anderen, Deutschland 2022, 116 Minuten

Auf dem Gelände der größten psychiatrischen Klinik Schleswig-Holsteins aufzuwachsen ist irgendwie – anders. Für Joachim, den jüngsten Sohn von Direktor Meyerhoff, gehören die Patientinnen und Patienten quasi zur Familie. Sie sind auch viel netter zu ihm als seine beiden älteren Brüder. Während seine Mutter sich nach italienischen Sommernächten sehnt, geht der Vater heimlich eigene Wege. Joachims Welt bekommt immer mehr Risse ...

Komisch und sehr berührend erzählt der Film von den Schwierigkeiten, eine Familie zu sein.

Mittwoch, 13. Dezember 2023

Beginn: 15.15 Uhr // Einlass ab 14.30 Uhr



Foto: Loriots große Trickfilmrevue/Casablanca-Kino

C4 // Loriots große Trickfilmrevue

Bettina & Susanne von Bülow präsentieren einen Film von Peter Geyer mit den Trickfilmen von Lorient, Deutschland 2023, 79 Minuten, FSK 0

Zwei Herren im Bad, ein sprechender Hund, die Tücken eines Fernsehabends oder ein zu hart gekochtes Frühstücksei. Die Figuren und Szenen aus Loriots Trickfilmen erfreuen uns seit über fünf Jahrzehnten. Loriots große Trickfilmrevue präsentiert nun sein gesammeltes Trickfilmwerk in neuem Glanz, erstmals im Kino und in 4K. Ein urkomischer Streifzug entlang von 31 geliebten Trickfilmklassikern, eine einzigartige Wiederbegegnung mit Lorient!

Mittwoch, 17. Januar 2024

Beginn: 15.15 Uhr // Einlass ab 14.30 Uhr

C5 // The Lost King

Von Stephen Frears nach einer wahren Geschichte. Mit Sally Hawkins, Steve Coogan, Harry Lloyd, Mark Addy, Lee Ingleby, James Fleet u.a., GB 2023, 108 Minuten

Philippa hat es nicht leicht: in ihrem Agenturjob wird sie ständig übersehen, ihre Söhne gehen langsam eigene Wege und sie steckt mitten in der Scheidung von John, mit dem sie sich eigentlich ganz gut versteht. Nach einem Theaterbesuch entwickelt sie eine Faszination für König Richard III. und setzt sich zum Ziel seine verschollenen, sterblichen Überreste zu finden. Sie will nicht wahrhaben, dass der umstrittene Monarch wirklich ein so verachtenswertes Monster war, wie ihn Shakespeare darstellte. Ihre Suche ist der Ausgangspunkt für eine abenteuerliche Reise, auf der die unscheinbare Philippa gegen große Widerstände ihrer Intuition folgt und es mit angesehenen Historikern aufnimmt, um der Welt die wahre Geschichte von Richard III. zu erzählen.

Mittwoch, 14. Februar 2024

Beginn: 15.15 Uhr // Einlass ab 14.30 Uhr



Foto: The Lost King/Casablanca-Kino

C6 // Adiós Buenos Aires

Von German Kral mit Diego Cremonesi, Marina Bellati und anderen, Deutschland/Argentinien 2023, 93 Minuten

Wirtschaftskrise in Argentinien 2001: Julio Färber, Besitzer eines kleinen Schuhladens in Buenos Aires und leidenschaftlicher Bandoneon-Spieler in einem Tangoorchester, sieht angesichts des politischen Chaos keinen anderen Ausweg mehr, als das Land zu verlassen. Doch dann lernt er erst Mariela kennen und dann Ricardo Tortorella, mit dessen Stimme Julios Band fast zu altem Glanz zurückfindet. Will er das alles aufgeben für ein wirtschaftlich gesichertes Leben im Ausland, wo niemand so für den Tango und die Liebe brennt?

Mittwoch, 13. März 2024

Beginn: 15.15 Uhr // Einlass ab 14.30 Uhr



Foto: Adiós Buenos Aires/Casablanca-Kino

CASABLANCA-KINO

Johannisstraße 17

26121 Oldenburg

Telefon 0441 884757

kino@casablanca-kino.de

Nur noch Vorverkauf direkt beim Casablanca-Kino.
Vorverkauf startet circa 4 Wochen vor der Veranstaltung.



Foto: Gerlinde Dominghaus

M1 // Kooperation mit dem Landesmuseum für Natur und Mensch

Führung durch die Sonderausstellung: Ötzi – der Mann aus dem Eis Ein Steinzeitkriminalfall

Tosca Friedrich (Archäologin)

In der Sonderausstellung geht es um die gefriergetrocknete Leiche, die 1991 in den Öztaler Alpen gefunden wurde. Im Mittelpunkt steht eine lebensechte Figur des Ötzi samt Kleidung und Ausrüstung. Die Führung begibt sich auf die Spuren des Ötzi: Was erzählt seine Ausrüstung über das Leben der Menschen aus dieser Zeit und hielt ihn seine Kleidung wirklich warm? Auch der Mordfall Ötzi wird thematisiert und vielleicht gelöst.



Foto: Neanderthal Museum Mettmann

Donnerstag 14. März 2024

14 bis 15 Uhr

Kosten: 4 Euro, Barzahlung im Museum

Veranstaltungsort:

Landesmuseum Natur und Mensch,
Damm 38-46, 26135 Oldenburg

Anmeldeschluss: Donnerstag, 7. März 2024



Foto: Neanderthal Museum Mettmann

M2 // Kooperation mit dem Stadtmuseum

Neue Werke Artothek – Malerei, Grafik, Fotografie und Skulptur

Dr. Sabine Isensee

Lernen Sie die Artothek Oldenburg bei einem gemeinsamen Rundgang mit der Leiterin Sabine Isensee kennen und gewinnen Sie spannende Einblicke in das vielseitige Sammlungskonzept der größten Kunstausleihe in Niedersachsen. Im Gespräch möchten wir Ihnen die Ausstellung mit den neu erworbenen Werken von Oldenburger und international bekannten Künstlerinnen und Künstlern vorstellen und Ihnen dabei auch die individuellen Techniken der Künstler näherbringen.

Dienstag, 5. März 2024

10.15 Uhr

kostenfrei, mit Anmeldung

Treffpunkt: Artothek, Peterstraße 1

Anmeldeschluss: Freitag, 1. März 2024

Sollten Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, wird um Abmeldung bis zum 1. März 2024 gebeten.



Abbildung: Jasper Precht, Marmorpalais, Öl auf Papier, 2017 © Jasper Precht

M3 // Kooperation mit dem Edith-Russ-Haus

Das Edith-Russ-Haus präsentiert im Herbst 2023 sowie im Frühjahr 2024 zwei internationale Einzelausstellungen. Die angebotenen Führungen finden statt im Edith-Russ-Haus für Medienkunst in der Katharinenstraße 23 in 26121 Oldenburg.

Hinweis: Eine Abmeldung für die Veranstaltungen ist jeweils bis zum Donnerstag vor der Veranstaltung möglich. Sollte keine Abmeldung eingehen wird die Veranstaltung auch bei Nichterscheinen in Rechnung gestellt.

M3.1 // Einzelausstellung von The Randomroutines

Die Budapester Tamás Kaszás und Krisztián Kristof arbeiten seit vielen Jahrzehnten erfolgreich sowohl als individuelle Künstler, als auch gemeinsam als The Randomroutines (Die Zufallsroutinen). Zum 20-jährigen Jubiläum dieses Künstlerkollektivs widmet ihnen das Edith-Russ-Haus eine Ausstellung, die ihre Zusammenarbeit und ihre individuellen Arbeiten gemeinsam präsentiert.

Im Anschluss an einen gemeinsamen Rundgang durch die Ausstellung besteht die Möglichkeit, sich gemeinsam bei einer Erfrischung in lockerer Runde über das Gesehene auszutauschen.

Montag, 27. November 2023

14.30 Uhr

Kosten: 3 Euro per Rechnung

Anmeldeschluss: Montag, 20. November 2023



M3.2 // Einzelausstellung von Eoghan Ryan

Eoghan Ryan ist ein irischer Künstler, der in den Medien Bewegtbild, Installation, Performance, Puppenspiel und Zeichnung arbeitet. Seine Arbeiten erforschen kollektive und persönliche Traumata, das Verhältnis von Macht und Anarchie sowie bewusste und unbewusste Verhaltensweisen wie Agieren und Reagieren.

Im Anschluss an einen gemeinsamen Rundgang durch die Ausstellung besteht die Möglichkeit, sich gemeinsam bei einer Erfrischung in lockerer Runde über das Gesehene auszutauschen.

Montag, 11. März 2024

14.30 Uhr

Kosten: 3 Euro per Rechnung

Anmeldeschluss: Montag, 4. März 2024

Telefonführungen der städtischen Museen

Telefonführungen geben Ihnen die Möglichkeit, bequem von zu Hause in die Stadtgeschichte Oldenburgs und die Sammlung des Stadtmuseums und anderer Museen einzutauchen. Sie erhalten im Vorfeld zur Führung die Abbildungen per Post und wählen sich zur Veranstaltung mit ihrem Telefon ein. Mit dem Festnetz entstehen keine weiteren Kosten.

Anmeldungen zu den Telefonführungen sind telefonisch unter 0441 235-2887 oder per E-Mail an: museumsvermittlung@stadt-oldenburg.de möglich.

Hinweis: Eine Abmeldung ist jeweils bis eine Woche vor der Veranstaltung möglich. Sollte keine Abmeldung eingehen, wird die Veranstaltung auch bei Nichterscheinen in Rechnung gestellt.

T1 // Telefonführungen im Stadtmuseum Oldenburg

Oldenburgs Aufbruch in die Moderne – Theodor Francksen und die Landesausstellung 1905

Innerhalb eines Jahres wurde die Landesausstellung 1905 in Oldenburg geplant und umgesetzt. Hierfür wurde aus den Dobbenwiesen Bauland gemacht. 630.000 Menschen besuchten in drei Monaten die Landesausstellung, die dadurch ein einzigartiger Publikumsmagnet für die damals 28.000 Einwohner zählende Stadt wurde. Ein neuer und moderner Stadtteil entstand im Nachgang dieser imposanten Ausstellung.

Mittwoch, 15. November 2023

18 bis 19.30 Uhr

Kosten: 6 Euro per Rechnung

Anmeldeschluss: Montag, 6. November 2023



Abbildung: Eingangstor der Landesausstellung auf einer Postkarte, Titel: „Oldenburg. Panorama der Landes-Ausstellung 1905“, circa 1905. Bild: Stadtmuseum Oldenburg.

T2 // Telefonführungen mit dem Horst Janssen-Museum



T2.1 // Horst Janssen und die Erotik

Seit den frühesten Schaffensphasen gibt es bei Horst Janssen auch erotische Motive – mal versteckt, mal offenkundig. Häufig sind auch Landschaftsmotive erotisch aufgeladen. In den unterschiedlichsten stilistischen Epochen spielen „Auge, Schnute, Schwänzling, Moos, Vötzchen und Pfoten“, wie Janssen es ausdrückt, eine Hauptrolle. Die Telefonführung greift die Inhalte der Sonderausstellung auf, die am 13. Oktober im Horst-Janssen-Museum eröffnet werden wird. Gehen Sie mit der Kunstvermittlerin Geraldine Dudek diesem Thema nach.

Mittwoch, 25. Oktober 2023

18 bis 19.30 Uhr

Kosten: 6 Euro per Rechnung

Anmeldeschluss: Mittwoch, 18. Oktober 2023



Abbildung: Horst Janssen, Die Kastrierung des Zeus, Horst-Janssen-Museum



Abbildung: Horst Janssen, Die Elefantenfuehrerin, Leporello, Horst-Janssen-Museum

T2.2 // Janssen als Autor

Neben seinem künstlerischen Werk, war Horst Janssen auch als Schreiber sehr produktiv. Ob es die unzähligen Telegramme an seine Lebensgefährtinnen sind, Gedichte, Essays, Briefe oder Tagebucheinträge. Sein schriftlicher Nachlass ist genauso reichhaltig und abwechslungsreich, wie sein bildnerisches Werk. In vielen Fällen verbinden sich das schriftliche und das künstlerisch-bildnerische Schaffen miteinander. Entdecken Sie mit der Kunst- und Kulturvermittlerin Geraldine Dudek diese wenig beachtete Facette des Künstlers.

Montag, 11. Dezember 2023

18 bis 19.30 Uhr

Kosten: 6 Euro per Rechnung

Anmeldeschluss: Montag, 4. Dezember 2023

F // Flurausstellungen

F1 // Clélia Odette – Belles Mômes



Die Künstlerin über ihre Bilder:

Auf einer Fahrt mit einer Fahrgemeinschaft kam mir die Idee zu diesem Projekt. Es war Winter und die Heizung war auf Maximum gestellt. Im Auto saßen ein Gynäkologe, eine Rentnerin und ich. Ich saß auf dem Rücksitz und hörte dem Gespräch zu. Die pensionierte Frau, die früher als Anwältin arbeitete, sprach über die Wechseljahre und ihren Kummer. Sie sagte, sie habe Angst, dass ihr Mann sie nicht länger ansehen oder begehren würde. Um nicht „ihr Alter zu erkennen“, ließ Sylvie ihre Falten straffen und ihre Brüste operieren. Mir wurde klar, dass das Älterwerden für eine Frau eine Quelle der Angst und eine Belastung sein kann.

Ich bin empört über das Fehlen reifer Frauen in der Darstellung von Schönheit als Teil einer langen Generationenreihe, der beigebracht wurde, dass Frauen schön sind, wenn sie jung sind, und dass ihre Schönheit mit der Zeit abnimmt.



Sie wurden im wahrsten Sinne des Wortes ihres echten Lächelns, ihrer Authentizität und ihrer Menschlichkeit beraubt. So viele Retuschen, Injektionen oder Schönheitsoperationen, um weiterhin „existieren“ zu können.

Das Fotografieren und Interviewen von Frauen ist für mich eine Möglichkeit, dieses Tabu und die Konventionen (Konditionierungen, Legenden, Illusionen, Ideale ...) zu brechen. Das Anhalten der Zeit durch die Fotografie ermöglicht es mir, sie zu verewigen und Körper zu enthüllen, die durch ihre Geschichten und eine Zeit, die ihnen gehört, vergrößert werden. Von einer Falte unter der Brust bis zu den Linien ihres Gesichts offenbaren sie ihre Sensibilität, ihre Abenteuer, ihre Weisheit, ihre Freude, ihre Tiefe, ihre Seele.

Die Ausstellung ist bis Ende Oktober 2023 montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr im Flurbereich des Fachdienstes Bürgerschaftliches Engagement zu besichtigen.

Vernissage: Donnerstag, 5. Oktober 2023



F2 // Anna Taube – „Layering Shifts“

Abstrakte Malereien

Anna Taube ist Kunst- und Sozialpädagogin in Oldenburg. Ihre freien Arbeiten auf Leinwand bedienen sich verschiedenster Methoden wie Collagieren, Raketetechnik, Pouring, Lasurtechnik und Airbrush.

Inhaltlich setzt sich Anna Taube mit der Ästhetik des Wandels und der Metamorphose auseinander.

Durch die Übereinanderlagerung und Freilegung unterschiedlichster Schichten entstehen abstrakte Räume mit Tiefe, die

an Landschaften erinnern und Körper, die Assoziationen von Eisbergen oder Meteoriten hervorrufen.

Alles kann wachsen, alles kann schmelzen, Veränderung ist die einzige Konstante.

Die Ausstellung ist von Anfang November bis Ende Dezember 2023 montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr im Flurbereich des Fachdienstes Bürgerschaftliches Engagement zu besichtigen.



F3 // Elke Langer – Transformationen

Die Künstlerin beschreibt ihre Kunst und deren Entstehungsprozess folgendermaßen:

Die Natur ist leitmotivisch für meine Kunst. Sie bestimmt unser Sein: mit ihrer Größe und vielfältigen Gestalt. Die Sinnlichkeit des Natürlichen gibt uns in der digitalen Hektik, Raum innezuhalten, zu einem Sich-Spüren in der realen Welt. Die Natur erdet uns.

Beim Malen setze ich mich mit Naturphänomenen und Erlebnissen auseinander. Mich faszinieren und inspirieren beispielsweise Landschaften und Lichtverhältnisse in Finnland oder an der Nordsee.

Fragmente aus der Natur und des täglichen Lebens fließen in mein Werk ein. Die Reflexion und Transformation im schöpferischen Prozess wird sichtbar in den sich überlagernden Schichten, im Spannungsfeld von Farbe, Form und Material: Acrylfarben, Gewebe oder Fundstücke leiten über zu dreidimensionalen Texturen.



Der kreative Prozess beginnt mit der sorgfältigen Auswahl des Materials. Dazu gehören Fundstücke aus der Natur, die Malgründe meist aus Leinen- oder Baumwollgewebe sowie Arbeitswerkzeuge wie Pinsel, Hände, Spachtel, Sprühflaschen, Schwamm oder Raketel.

Der Aufbau meiner Bilder erfolgt intuitiv, inspiriert durch die ausgewählten Materialien und die gefühlsmäßige Farbkombination. In mehreren Entwicklungsschritten, teilweise lasse ich die Arbeit auch einige Tage liegen, bekommen die Materialien im Prozess der Verwandlung im Bild eine neue Wirkung, sie bleiben erhalten in einer neuen Funktionalität. Nichts geht verloren in unserem Kosmos. Vermeintlich Verlorenes, Unnützes wird aufgehoben und neu wertgeschätzt. Im Zusammenspiel der Farben und Strukturen, entstehen Harmonie und Spannungen, Tiefenwirkung und Weite, ein vielstimmiges Werk, nicht zu perfekt, sondern noch ein wenig offen für die Perspektive der Betrachtenden.

Die Ausstellung ist von Anfang Januar bis Ende März 2024 montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr im Flurbereich des Fachdienstes Bürgerschaftliches Engagement zu besichtigen.



Nachrufe

Unser tiefes Mitgefühl gilt den Angehörigen und Freunden. Wir trauern um unsere ehemaligen Ehrenamtlichen. Wir bedanken uns im Namen des gesamten Teams für das langjährige ehrenamtliche Engagement.

Ursula Kreis

verstorben am 22. April 2023.
Frau Kreis war langjährige Kursleiterin im inForum und Mitglied der AG Programm.

Ursula Künkenrenken

verstorben am 15. Juni 2023.
Frau Künkenrenken war Gründungsmitglied des inForum. Sie war viele Jahre Mitglied der Kulturfahrten AG und aktive Kursleiterin, sowie Mitglied der AG Programm.

Anna Elisabeth Nipper

verstorben am 21. Juni 2023.
Frau Nipper war langjährige Kursleiterin im inForum und außerordentlich engagierte Verteilerin der Programmhefte.

Wir werden den Verstorbenen ein dankbares und ehrenvolles Andenken bewahren.

Übersicht Gruppen und Kurse

Nicht alle Gruppen und Kurse finden wöchentlich statt. Genauere Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie auf der jeweils angegebenen Seite.

montags			Seite
10 bis 11.30 Uhr	G1 // Wenn der Himmel nicht mehr oben ist ... oder: Von der Tiefe des Lebens	Gesellschaft und Philosophie	16
10 bis 11.30 Uhr	G29 // Mit meinem Smartphone unterwegs in der digitalen Welt – Feine Fotos machen	Computer und Digitales	29
10 bis 11.30 Uhr	G30 // Mit meinem Smartphone unterwegs in der digitalen Welt – Einen Ausflug in die Welt der Google-APPS	Computer und Digitales	29
12 bis 13.30 Uhr	G10 // Arabisch – Sprechen, lesen und singen auf leichtem Niveau	Sprachen	20
14.30 bis 17 Uhr	G8 // Samba-Canasta	Spiele	19
14.30 bis 16 Uhr	G19 // Schöne Sachen selber machen	Kreatives Kunst Kultur	23
15 bis 16 Uhr	G27 // Walken im Eversten Holz	Bewegung Gesundheit Sicherheit	28
dienstags			
10 bis 11.30 Uhr	G11 // Englischkurs „English Refresher“	Sprachen	20
12 bis 14 Uhr	G22 // Nähwerkstatt	Kreatives Kunst Kultur	25
14.30 bis 16 Uhr	G4 // Spieletreff	Spiele	17
14.30 bis 17.30 Uhr	G6 // Doppelkopf am Dienstag	Spiele	18
15 bis 17 Uhr	Bücher-Tausch-Börse		15
mittwochs			
10 bis 11.15 Uhr	G26 // Bewegung bewegt vieles! – Gymnastik und Tanz für Frauen	Bewegung Gesundheit Sicherheit	27
10 bis 13 Uhr	G21 // Ideenwerkstatt in Kooperation mit der Kunstschule Oldenburg	Kreatives Kunst Kultur	24
10.15 bis 11.45 Uhr	G2 // „Neugierig zusammenkommen: Themen, die uns bewegen“	Gesellschaft und Philosophie	16
10.30 bis 12 Uhr	G3 // Was gibt mir Sinn und Orientierung? Philosophie im Alltag – ein Gesprächskreis	Gesellschaft und Philosophie	17
12 bis 13.30 Uhr	G25 // Sicher und mobil: Verkehrssicherheitstraining	Bewegung Gesundheit Sicherheit	27
14.30 bis 16 Uhr	G14 // Plattdeutsch	Sprachen	21
14.30 bis 16 Uhr	G18 // Eingenetzt und warm umgarnt – kleine Projekte gestrickt oder gehäkelt für Anfängerinnen und Anfänger	Kreatives Kunst Kultur	23

mittwochs			Seite
16.30 bis 18.30 Uhr	G16 // Biografiearbeit – ich erzähle meine kleine Geschichte	Kreatives Kunst Kultur	22
16.30 bis 18.30 Uhr	G23 // Selbstfürsorge für Körper und Seele	Bewegung Gesundheit Sicherheit	26
donnerstags			
9.30 bis 11 Uhr	G28 // Walken beim Schlossgarten	Bewegung Gesundheit Sicherheit	28
10 bis 11.30 Uhr	G12 // Englischkurs „English Challenge“	Sprachen	20
10 bis 11.30 Uhr	G20 // Malen am Donnerstag	Kreatives Kunst Kultur	24
12 bis 14 Uhr	G9 // TAC – Das spannende Brettspiel	Spiele	19
14.30 bis 16 Uhr	G5 // Spielen... gemeinsam ist viel schöner als alleine!	Spiele	18
14.30 bis 16.30 Uhr	G7 // Doppelkopf am Donnerstag	Spiele	18
14.30 bis 16 Uhr	G15 // Erzählen ist malen mit Worten	Kreatives Kunst Kultur	22
freitags			
10 bis 11 Uhr	G24 // Selbstverteidigung für Best Ager – einfach und praktikabel	Bewegung Gesundheit Sicherheit	26
11.30 bis 13 Uhr	G13 // Englischkurs: „English together“	Sprachen	21
16 bis 18.30 Uhr	G17 // Singen	Kreatives Kunst Kultur	23

Einzelveranstaltungen

Genauere Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie auf der jeweils angegebenen Seite.

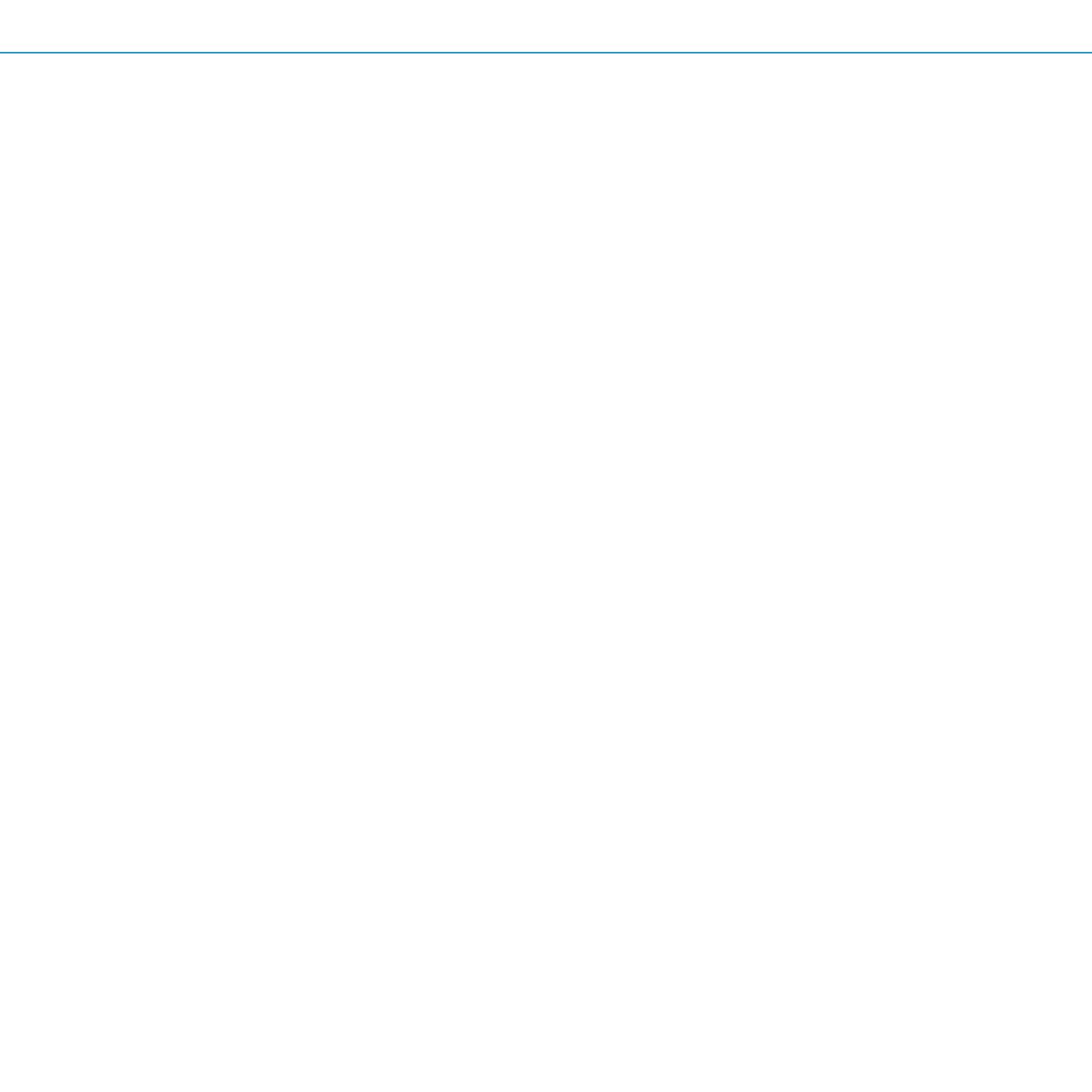
Oktober			
5.	F1 // Clélia Odette - Belles Mômes, Ausstellungseröffnung	Ausstellung	63
9.	R1 // Herbst im Ammerland	Radausflug	45
10.	J2.1 // Vortrag „Das Hören“	Vortrag	52
11.	C1 // Im Taxi mit Madelaine	Film	54
12.	K160 // Mit der Bahn nach Bremen: Radio Bremen und Überseemuseum	Kulturfahrt	39
17.	J2.2 // Vortrag „Das Hören“	Vortrag	52
18.	S1.1 // Schlauer Helfer für die Hosentasch: Smartphonegrundlagen	Kurs	49
18.	V1 // Naturparadiese im Süden der USA	Vortrag	34
24.	E1 // Das CORE 24. Oktober 2023	Erzählcafé	30
24.	J2.3 // Vortrag „Das Hören“	Vortrag	52
25.	T2.1 // Telefonführung: Horst Janssen und die Erotik	Telefonführung	62

November			Seite
1.	V2 // „Wenn Pegasus leise wiehert ...“ Ein kleiner Ritt durch die volkstümlichen Balladen und Gedichte	Vortrag	34
1.	J1 // Seniorenakademie – Teil 1	Workshop	51
2.	K161 // Mit dem Bus ins Diepholzer Moor: Strohmuseum und Moorzentrum	Kulturfahrt	40
7.	J2.4 // Vortrag „Das Hören“	Vortrag	52
7.	E2 // Heißluftballon: Heiße Luft in bunten Hüllen	Erzählcafé	30
8.	C2 // Wie beim ersten Mal	Film	55
8.	S2 // Keine Zeit für Langeweile: Zeitvertreib und Lernen mit dem Smartphone	Kurs	50
15.	T1 // Oldenburger Aufbruch in die Moderne – Theodor Franksen und die Landesausstellung 1905	Telefonführung	61
27.	M3.1 // Führung: Einzelausstellung von The Randomroutines im Edith-Russ-Haus	Führung	60
28.	V3 // Das GLOBE: vom Truppenkino über Baustelle zur Kulturstätte	Vortrag	35
28.	K162 // Mit dem Bus nach Jever, Eine Bildungsfahrt mit Kontrasten: Objektschutzregiment, Schloss und NWZ Archiv	Kulturfahrt	41

Dezember			
5.	E3 // Ein Haus packt aus – eine dokumentarische Erzählung	Erzählcafé	31
7.	V4 // Beethoven – ein Komponist in stürmischen Zeiten	Vortrag	35
11.	T2.2 // Telefonführung: Janssen als Autor	Telefonführung	62
13.	S1.2 // Schlauer Helfer für die Hosentasche: Smartphonegrundlagen	Kurs	49
13.	C3 // Wann wird es endlich wieder so wie es nie war	Film	55
19.	K163 // Mit dem Zug nach Hamburg: „Hervorragend!“ und „Geniale Frauen“ – Formen der Kunst	Kulturfahrt	41
20.	B1 // Altes Rathaus der Stadt Oldenburg	Besichtigung	46

Januar			
9.	E4 // Das theater hof/19	Erzählcafé	32
10.	S1.3 // Schlauer Helfer für die Hosentasche: Smartphonegrundlagen	Kurs	49
12.	V5 // Johann Friedrich Herbart: Philosoph, Psychologe und Pädagoge	Vortrag	36
16.	K164 // Mit dem Bus nach Bremen: Konzerthaus Glocke – 6. Philharmonisches Konzert	Kulturfahrt	42
17.	C4 // Loriots große Trickfilmrevue	Film	56
23.	W1 // Vorbereitung auf die große Freiheit	Workshop	47

Januar			Seite
25.	V6 // Schmetterlinge im Bauch haben keine Altersbegrenzung. Liebe und Sexualität im Alter	Vortrag	36
Februar			
6.	E5 // Sexuelle Bildung heute: Von positiver Scham, Anerkennung persönlicher Grenzen und der Förderung von Körperneugier	Erzählcafé	32
8.	K165 // Mit dem Bus das Artland entdecken	Kulturfahrt	43
8.	P // Notfallmappe und Vorsorge	Vortrag	53
14.	S3 // Wir bleiben in Kontakt: Kommunikation mit dem Smartphone	Kurs	50
14.	C5 // The Lost King	Film	56
19.	V7 // Was Kinder stärkt, stärkt auch Erwachsene – Risiko und Resilienz in der Lebensspanne	Vortrag	36
23.	W2 // Intimität und Achtsamkeit	Workshop	48
März			
5.	M2 // Neue Werke Artothek – Malerei, Grafik, Fotografie und Skulptur	Führung	59
5.	E6 // Die EWE-Baskets	Erzählcafé	33
6.	S4 // Wenn jemand eine Reise tut: Mit dem Smartphone verreisen	Kurs	50
7.	V8 // Thomas Mann: die heitere Seite eines ernsten Schriftstellers	Vortrag	38
11.	M3.2 // Führung: Einzelausstellung von Eoghan Ryan	Führung	60
13.	C6 // Adiós Buenos Aires	Film	57
13.	K166 // Mit dem Zug nach Osnabrück: Architektur, Geschichte und Kunst	Kulturfahrt	44
14.	M1 // Führung im Landesmuseum Natur und Mensch: Ötzi – der Mann aus dem Eis	Führung	58
20.	V9 // Heinz Erhardt: „... mal komisch, mal besinnlich, mal klassisch ...“	Vortrag	38
25.	B2 // Spaziergang durch den Alten Stadthafen in Oldenburg	Besichtigung	46
27.	R2 // Rund um Oldenburg: Am Stadtrand wird es Frühling	Radausflug	45





Fachdienst Bürgerschaftliches Engagement

Kulturzentrum PFL · Peterstraße 3 · 26121 Oldenburg
www.oldenburg.de/buergerschaftliches-engagement
Telefon: 0441 235-3691 · E-Mail: ehrensache@stadt-oldenburg.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr · Donnerstag 15 bis 17 Uhr