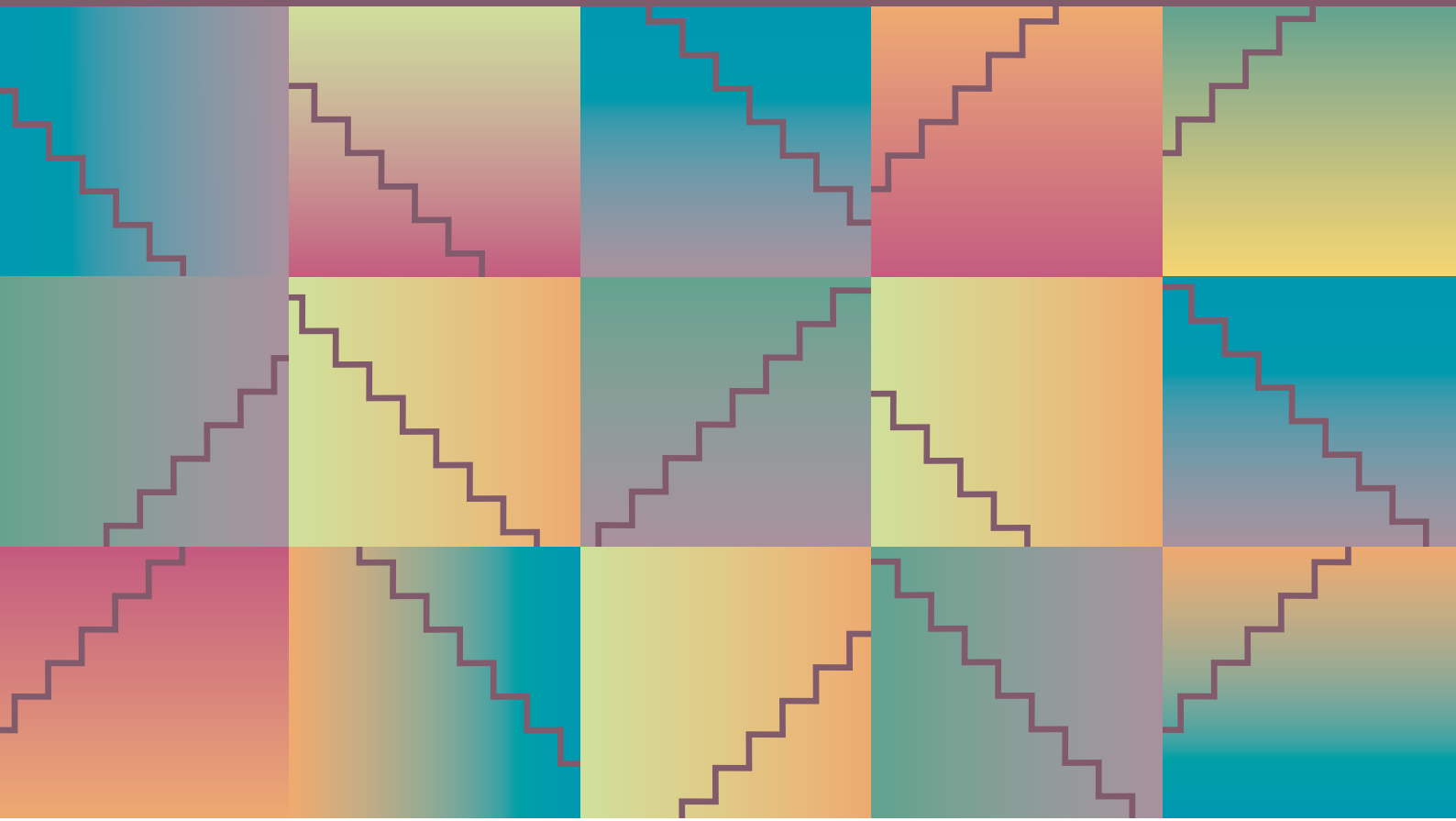
www.oldenburg.de/inforum

Oktober 2025 bis März 2026

inForum

PROGRAMM

Bildung und Kultur für Best Ager



Stadt Oldenburg

Impressum

Informationsbroschüre des inForum
Ausgabe 2/2025
Erscheinungsweise: zweimal jährlich
Abgabe: kostenlos
Auflage: 4.000

Herausgegeben von
Stadt Oldenburg (Oldb) – Der Oberbürgermeister
Bürger- und Ordnungsamt,
Fachdienst Bürgerschaftliches Engagement
Stand: August 2025
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

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

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

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Leben ist voller **Übergänge** –
auch im späteren Leben.

Dabei sind Übergänge nicht nur Brüche, sondern auch eine Chance für persönliche Weiterentwicklung.
Ein Beispiel dafür ist die „Rente". Jahrzehnte lang war Ihr berufliches und privates Leben geprägt von Aufgaben, Terminen und sozialen Interaktionen. Aber in der Rente sind gewohnte Rollen und Routinen verschwunden.
Es gibt neue Freiheiten, aber es fehlt auch an Tagestruktur, Anerkennung und Neuem. Für viele bleibt der große Wunsch nach sozialem Miteinander.

Als Kultur- und Bildungseinrichtung ist das inForum ein Ort, an dem Sie gleichgesinnte Menschen in einer ungezwungenen Atmosphäre treffen und Lernerfahrungen machen können. Bildung hört nicht mit dem Berufsleben auf, sondern sie beginnt oft neu, wenn Zeit und Interesse zusammentreffen.

Unterschiedliche Formate zum Schwerpunktthema Übergänge möchten Mut machen, aktiv zu bleiben:

- ein Kurs zum Thema „Lebensübergänge gestalten"
- ein Vortrag zu Übergängen als Risiko und Chance – ein Leben lang
- ein Lesekreis zu Lebenslinien in Literatur und Biographie
- eine Kulturfahrt nach Emden auf den Spuren des Übergangs vom Krieg zum Frieden
- ein Vortrag zu Übergängen am Oldenburgischen Staatstheater
- eine Besichtigung zum Neustart im Stadtmuseum und, und…

Darüber hinaus können Sie auch in diesem Semester weitere Veranstaltungen zu vielfältigen und teilweise neuen Themen besuchen.

Wir freuen uns, wenn Sie ein Stück des Weges mit uns gehen.

Herzlichst Ihre

Monika Engelmann-Bölts

Alle Veranstaltungen, die sich auf das Schwerpunktthema beziehen, sind in grüner Schrift markiert.

Inhaltsverzeichnis

Impressum 2
Vorwort 3
Das inForum 6
Anmeldungen/Abmeldungen 7
Mitmachen 8
Der „inForum-Förderverein e.V." informiert 9

Bücher-Tausch-Börse 10

Gruppen und Kurse

G1 Wenn der Himmel nicht mehr oben ist 11
G2 Was gibt mir Sinn und Orientierung? Philosophie im Alltag 11
G3 Spieletreff 12
G4 Spielen … gemeinsam ist viel schöner als alleine! 12
G5 TAC – Das spannende Brettspiel 12
G6 Doppelkopf am Dienstag 13
G7 Doppelkopf am Donnerstag 13
G8 Samba-Canasta 13
G9 Bridge – Lernen und Spielen 14
G10 Englischkurs: „English Refresher" 14
G11 Englischkurs: „English Challenge" 15
G12 Englischkurs: „English Fireplace" 15
G13 Französisch 15
G14 Plattdeutsch – Niederdeutsch – Lower German 16
G15 Malen am Donnerstag 16
G16 Schöne Sachen selber machen 17
G17 Nähwerkstatt 17
G18 „Les-Art": ein Lesekreis 18
G19 Altern – nichts für Feiglinge? 18
G20 Übergänge –Lebenslinien in Literatur und Biographie 19
G21 Bewegung bewegt vieles! – Leibesübungen und Tanz für Frauen 20
G22 Walken im Eversten Holz 20
G23 Walken beim Schlossgarten 20
G24 Kleine Wanderungen 20
G25 Klang und Stille – Wege zur akustischen Entspannung 21
G26 Selbstverteidigung für Best Ager – einfach und praktikabel 21

Workshops und Kompaktkurse

WK1 Schöne Fotos machen 22
WK2 Trommeln auf der Conga – Für Anfängerinnen und Anfänger 22
WK3 Kinderbücher damals: Nesthäkchen – heute noch erinnert und geliebt 23
WK4 Selbstfürsorge – Somatische Übungen für unsere Widerstandskraft 23
WK5 Erste Hilfe für die Seele – was ist hilfreich in Extremsituationen? 24
WK6 Lebensübergänge gestalten. Lebensphasen umwandeln, umformen, umgestalten 25
WK7 40 mal VERZICHT? 25

Erzählcafé

E1 Gedanken über das Leben 26
E2 USA – Reisen im Land der Extreme 26
E3 Geschichten von Feuer und Eisen 27
E4 Blüten, Blätter und mehr am Meer 27
E5 Sagen und Geschichten aus Oldenburg und umzu 28
E6 Basketball mit Herz und Leidenschaft 28

Zusatzveranstaltung

Z1 „Es ist nichts, nur Papier, und doch ist es die ganze Welt" 28

Vorträge

V1 Übergänge am Oldenburgischen Staatstheater ... 30
V2 DORIAN GRAY oder die drei Gesichter des Oscar Wilde ... 30
V3 Leben mit Literatur: Ein Kritiker berichtet ... 30
V4 Arsen in der Zuckerdose – Der Linderner Giftmord und die Oldenburger NS-Justiz ... 31
V5 Übergänge Risiko und Chance (ein Leben lang) ... 31
V6 Till Eulenspiegel: Schalk, Provokateur, Gauner oder Revolutionär? ... 32
V7 Musik der Romantik– ein Gesprächskonzert ... 33

Kulturfahrten

K182 Emssperrwerk und ENERGIE ERLEBNIS ZENTRUM Aurich ... 34
K183 In Emden auf den Spuren des Übergangs vom Krieg zum Frieden ... 35
K184 Zu Besuch in der Stadt Nordhorn ... 36
K185 Besuch des Klimahauses Bremerhaven ... 37
K186 Kaskade und Schulmuseum ... 37
K187 Delmenhorst erfindet sich neu. ... 38

Radausflüge

R1 Herbst im Ammerland und Führung in Bad Zwischenahn ... 40
R2 Hofgemeinschaft Grummersort ... 40
R3 Stedingsehre und Ahnenstätte Hilligenloh: Fahrradtour gegen das Vergessen ... 41

Besichtigungen

B1 Mühle Kreyenbrück ... 42
B2 Führung über den Gertrudenkirchhof mit Gertrudenkapelle ... 42
B3 Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) der Stadt Oldenburg ... 42
B4 Niedersächsisches Landesarchiv ... 43
B5 Staatstheater Oldenburg ... 43
B6 Übergänge: Oldenburgs Brücken ... 44
B7 Führung durch das Dobbenviertel ... 44

Kooperationen

S … mit der Stadtbibliothek Oldenburg ... 45
U … mit der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, International Office ... 46
J … mit der Jade Hochschule ... 47
P … mit dem Pius-Hospital ... 48
C … mit dem Casablanca-Kino ... 49
M1 … mit dem Landesmuseum Natur und Mensch ... 52
M2 … mit dem Stadtmuseum ... 53
M3 … mit dem Haus für Medienkunst ... 54
M4 … mit dem Horst-Janssen-Museum ... 55
M5 … mit mit dem Oldenburger Kunstverein ... 56
T1 Telefonführungen im Stadtmuseum ... 57
T2 Telefonführungen im Horst-Janssen-Museum 58

Flurausstellung

F1 Passagen von Eva Tenzer ... 59
F2 Selbst genäht! ... 60

Übersicht der angebotenen Kurse und Veranstaltungen ... 61
Raumplan ... 65
Ansprechpartnerinnen ... 66

Foto: Gerlinde Dominiinghaus

Das inForum

Das inForum ist eine Kultur- und Bildungseinrichtung der Stadt Oldenburg. Hier werden Kurse, Vorträge und Kulturfahrten vorwiegend für Best Ager, Menschen ab 50 Jahren angeboten. Sie können zum Beispiel Gesprächskreise, Sprachkurse oder Bewegungsangebote besuchen. Alle Menschen egal welchen Alters sind willkommen!

Alle Kurse werden von Ehrenamtlichen angeboten. Die meisten Angebote sind kostenfrei. Für die Angebote müssen Sie sich in der Regel anmelden. Zu allen Vorträgen (siehe Seite 30 bis 33) können Sie ohne Anmeldung einfach vorbeikommen.

Das Programmheft mit allen Kursen und Veranstaltungen erscheint zweimal im Jahr als Heft und als barrierefreies PDF-Dokument unter www.oldenburg.de/inforum.

Das inForum hat eigene Räume, Raum 2 und Raum 4 im Kulturzentrum PFL, Erdgeschoss rechter Flügel. Dort finden die Kurse statt.

Hier finden Sie uns: Kulturzentrum PFL in der Peterstraße 3. Der Eingang zum inForum ist gegenüber der Stadtbibliothek. Im inForum können Sie nicht nur an Veranstaltungen teilnehmen. Sie können auch selbst aktiv werden und ehrenamtlich Kurse leiten oder bei der Organisation helfen. Es sind ungefähr 70 Ehrenamtliche im inForum aktiv. Sie geben Kurse, halten Vorträge und sie arbeiten in Arbeitsgruppen mit. Diese AGs organisieren viele der Veranstaltungen und verteilen das Programmheft in der Stadt.

Informationen und Hilfe bekommen Sie vor Ort im Büro des inForum oder unter der Telefonnummer 0441 235-2781.

Anmeldungen

Ab Dienstag, 16. September 2025 um 10 Uhr können Sie sich anmelden:
- online unter www.oldenburg.de/inforum-anmeldung
- telefonisch unter der Nummer 0441 235-4444 beim ServiceCenter der Stadtverwaltung. Am **Dienstag, 16. September 2025,** ist das ab 10 Uhr und danach von Montag bis Freitag von 7 bis 18 Uhr möglich, oder
- persönlich im inForum im PFL: Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer geben für Sie am **16. September 2025 zwischen 10 und 12 Uhr** Ihre Daten online ein.

Eine Anmeldung per E-Mail ist nicht möglich.

Da die Nachfrage sehr hoch ist, kann auch eine frühzeitige Anmeldung keine Teilnahme garantieren. Bei allen Kursen und Veranstaltungen mit Anmeldungen werden Wartelisten geführt. Sobald Ihre Anmeldung bearbeitet wurde, werden Sie von uns darüber informiert, ob Sie teilnehmen können.

Ihre gewünschte Veranstaltung ist nicht im Onlineformular zu sehen? Dann ist die Veranstaltung entweder noch nicht freigeschaltet (Kulturfahrten werden erst sechs Wochen vor Termin zur Anmeldung freigeschaltet), oder die Veranstaltung ist restlos ausgebucht.

Anmeldeschluss für die *regelmäßigen Kursangebote* ist am Freitag, 7. November 2025.
Für alle weiteren Veranstaltungen beachten Sie bitte den jeweils angegebenen Anmeldeschluss.
Das Team des inForum behält sich vor, Teilnehmende von Kursen auszuschließen, wenn diese zu den ersten beiden Terminen unentschuldigt fehlen oder insgesamt drei Mal unentschuldigt gefehlt haben.

Abmeldungen

Sie haben sich angemeldet, können aber doch nicht teilnehmen?
Dann bitten wir Sie, sich abzumelden. So können frei gewordene Plätze weitervergeben werden.
Abmeldungen werden per Mail oder telefonisch über das ServiceCenter unter servicecenter@stadt-oldenburg.de, **Telefon 0441 235-4444 entgegen genommen**.

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

Mitmachen

Sie möchten einen Kurs anbieten? Sie möchten in einer Arbeitsgruppe (AG) mitarbeiten?
Rufen Sie einfach an! 0441 235-2781
Oder schreiben Sie eine E-Mail: inforum@stadt-oldenburg.de
Sie können auch vorbeikommen (Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr, Donnerstag von 15 bis 17 Uhr).
Wir beraten Sie gerne!

Büro-AG: Die Mitglieder unterstützen bei Büroarbeiten und der Homepagepflege.
Mitglieder: *Gudrun Barthel, Petra Kirchner, Hannelore Lehmann*

AG Erzählcafé: Das Team sucht regelmäßig neue Gäste, die in gemütlicher Atmosphäre aus ihrem Leben und über interessante Tätigkeiten berichten.
Mitglieder: *Brigitte Bulling, Gaby Friesen, Almuth Kroll, Joachim Spiecker, Sabine Weiß*

AG Kulturfahrten: In dieser AG werden die Kulturfahrten von den AG-Mitgliedern vorbereitet, organisiert und anschließend persönlich durchgeführt.
Mitglieder: *Jan-Gerd Ahlers, Heinrich Book, Karin Eickenberg, Angela Taeger, Eckhardt Westphal, Ute Wiesenäcker*

AG Radausflüge: Die Mitglieder organisieren und begleiten Radausflüge mit kleinen Besichtigungen.
Mitglieder: *Jan-Gerd Ahlers, Heinrich Book, Detlef Puls-Will*

AG Besichtigungen: In dieser AG werden Besichtigungen von Orten und Institutionen in der Stadt Oldenburg geplant und durchgeführt.
Mitglieder: *Udo Dreyer, Carl Ulrich Fischer, Reinhard Hövel, Renate Neumann, Christiane Streim*

AG Vorträge: Diese AG plant das Vortragsangebot und stimmt dies mit den Referentinnen und Referenten ab.
Mitglieder: *Theo Gerdes, Monika Herholz, Jos Mehrings, Ralf Talmann, Prof. Dr. Manfred Wittrock*

Verteilung des Programmheftes: Dieses Programmheft wird jeweils nach dem Erscheinen im Frühjahr und Herbst im Oldenburger Stadtgebiet von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern an zugänglichen Stellen, wie Supermärkten, Cafés oder Apotheken ausgelegt.
Aktuelle Verteilerinnen und Verteiler: *Jutta Alisch, Gabriele Dittrich, Helga Drieling, Edeltraud Ley, Almut Lindena, Ulrich Lücken, Brigitte Meiners, Johanna Schliedermann, Aaltje Schultz, Rita Stork, Eckhardt Westphal, Ute Wiesenäcker und weitere.*

Begleitung Museumsbesichtigungen: Ehrenamtliche des inForum nehmen die Besucherinnen und Besucher der Kooperationsveranstaltungen mit den Oldenburger Museen in Empfang.
Carl-Ulrich Fischer, Renate Neumann, Christiane Streim

Bücher-Tausch-Börse: Das Team organisiert die 14-tägliche Büchertauschbörse im Keller des PFL.
Nicole Kunke, Ingrid Völker, Stefan Völker, Kerstin Weber

Der „inForum-Förderverein e.V.“ informiert

Im April 2025 wurde turnusmäßig eine Mitgliederversammlung durchgeführt. Neben den Regularien standen Vorstandswahlen an. In ihren Ämtern bestätigt wurden der 1. Vorsitzende Stefan Völker, Schatzmeister Henning Lammers und Schriftführerin Ingrid Völker. Die Position der 2. Vorsitzenden konnte nicht besetzt werden.

Im abgelaufenen Geschäftsjahr und auch aktuell konnte der Verein mehrere Anträge auf Fördermittel bewilligen und den Kursen des inForum mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung stellen, was den Vorstand freut. Es stehen auch weiterhin Fördermittel zur Verfügung.

Das traditionelle Herbstevent fand dieses Mal im Milchhof Diers statt. Wir besichtigten den Milchhof Diers inklusive einer kleinen Verkostung von Milchprodukten. Ein sich anschließender Besuch im „Le Café“ trug zum gemütlichen Beisammensein bei. Auch in diesem Jahr Ende September steht eine weitere interessante Besichtigung an. Wir konnten Herrn Gerhard Kindl für eine Führung durch die Lambertikirche gewinnen.

Gerne hat sich der „inForum-Förderverein e.V.“ am Tag der offenen Tür im inForum der Stadt Oldenburg beteiligt. Der Vorstand hat sich am gemeinsamen Stand mit der Bücher-Tausch-Börse den Besuchern präsentiert und auch alle Fragen beantwortet.

Wir nehmen neue Mitglieder auf, um auch weiterhin die Projekte im inForum unterstützen zu können (Anträge sind im Büro des inForum zu erhalten) oder Sie helfen uns bei unseren Aufgaben durch eine Spende (Spendenquittung möglich). Vielen Dank für all Ihre vielfältigen Hilfen.

Ingrid Völker
Schriftführerin „inForum-Förderverein e.V.“

Kontakt: **i-s.voelker@t-online.de**
Konto: **LzO Alexanderstraße**
IBAN: **DE47 28050100 0000 851642**
BIC: **SLZODE22XXX**

Bücher-Tausch-Börse

Ingrid Völker, Stefan Völker, Kerstin Weber, Nicole Kunke

Seit nunmehr 22 Jahren findet die kostenlose Bücher-Tausch-Börse im **inForum** der Stadt Oldenburg statt. 14-täglich dienstags von **15 bis 17 Uhr** ist im Keller des PFL geöffnet. Die Besucherinnen und Besucher können wählen zwischen circa 5.000 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 2025/2026

dienstags, 14-täglich
14. und 28. Oktober 2025
11. und 25. November 2025
9. Dezember 2025
6. und 20. Januar 2026
3. und 17. Februar 2026
3., 17. und 31. März 2026
ohne Anmeldung

G // Gruppen und Kurse

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

Dr. Werner Martin

„Wer um die Tiefe des Lebens weiß, der weiß auch um Gott … Jene Tiefe ist es, die mit dem Wort Gott gemeint ist."
(Paul Tillich)

Alle Religionen legen Zeugnis ab von dieser „Tiefe", auch wenn sie diese „letzte Wirklichkeit" in unterschiedlichster Weise thematisieren. In unserer Tradition zeugt das Christentum davon. Allerdings bedarf es dazu eines „offenen Christentums", das heißt eines Christentums, das frei ist von jedem Dogmatismus, jedem Glaubenszwang und jeder Buchstabengläubigkeit.

Die „Tiefe des Lebens" offenbart sich aber nicht nur in „heiligen Schriften" wie der Bibel, denn Einsichten können nur aus dem persönlichen Daseinsgrund der Einzelnen erwachsen. Der Kurs soll anhand von Texten und im gemeinsamen Gespräch Wege zu einem erfahrungsorientierten und dialogfähigen Lebensglauben aufweisen.

ab 13. Oktober 2025, 14-täglich
(gerade Kalenderwochen)
montags, 10 bis 12 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G2 // Was gibt mir Sinn und Orientierung? Philosophie im Alltag – ein Gesprächskreis

Linda Hoffmeister und Hermann Meiners

„Verlange nicht, dass die Dinge gehen wie du es wünschst, sondern wünsche sie so, wie sie gehen, und dein Leben wird ruhig dahinfließen." ***(Epiktet)***

Haben Sie Interesse und Lust, über die großen und kleineren Fragen des Lebens zu sprechen? In unserem Philosophie-Gesprächskreis erkunden wir gemeinsam die zentralen Themen unseres täglichen Lebens: Wahrheit, Ethik, Glück, Sinn, Moral, Gerechtigkeit ... Wir treffen uns regelmäßig alle 14 Tage. In inspirierenden Diskussionen können wir die Grenzen unseres Denkens erweitern, neue Impulse erhalten und Perspektiven entdecken. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, in entspannter Atmosphäre ihr Wissen, eigene Erfahrungen, Texte und Fragen einzubringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ab 15. Oktober 2025, 14-täglich
(gerade Kalenderwochen)
mittwochs, 10.30 bis 12 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

Foto: pexels.com/Suzy Hazelwood

G3 // Spieletreff
Katharina Sauer

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

ab 8. Oktober 2025, wöchentlich
mittwochs, 14.30 bis 16 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G4 // Spielen … gemeinsam ist viel schöner als alleine!
Friederike May

Nur für Frauen!

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 9. Oktober 2025, 14-täglich
(ungerade Kalenderwochen)
donnerstags, 14.30 bis 16 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G5 // TAC – Das spannende Brettspiel
Ilse Greulich und Hannelore Klöckner

Dieses Spiel ist leicht zu erlernen und wird idealerweise zu viert gespielt. Zunächst erinnert es an „Mensch ärgere dich nicht". Allerdings spielt man hier in Zweierteams. Bewegt werden die Kugeln mit Hilfe von Karten. So kann man zum Beispiel Kugeln auf dem Spielkreis vertauschen, rückwärts ziehen oder auch den Zug der Vorgängerin oder 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 16. Oktober 2025, 14-täglich
(gerade Kalenderwochen)
donnerstags, 12 bis 14 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

Foto: pexels.com/shvetsa

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 haben Sie aber die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse neu aufzufrischen und wieder in das attraktive Spiel mit den hier angewandten Regeln eingeführt zu werden.

ab 14. Oktober 2025
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
dienstags, 15 bis 17.30 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
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 haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse neu aufzufrischen und wieder in das attraktive Spiel mit den hier angewandten Regeln eingeführt zu werden.

ab 9. Oktober 2025, wöchentlich
donnerstags, 14.30 bis 17 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G8 // Samba-Canasta
Anna Taube und 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 13. Oktober 2025, 14-täglich
(gerade Kalenderwochen)
montags, 14.30 bis 17 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

Foto: Hardi Hungar

G9 // Bridge – Lernen und Spielen

Hardi Hungar

NEU

Manche nennen Bridge die Königin der Kartenspiele. Warum ist das so? Bridge wird zu viert gespielt und das offen liegende Blatt gibt allen Spielerinnen und Spielern Überblick. Dies führt dazu, dass mitunter komplexe Spielzüge gefunden werden können, um die maximale Anzahl an Stichen zu erzielen. Der Reichtum an Spielsituationen und die Vielzahl an Manövern – mit Namen wie Impass, Expass und Crossruff – sorgen dafür, dass Bridge stets spannend bleibt und auch nach Jahren noch immer neue Herausforderungen stellt. Dabei wächst die Freude am Spiel mit den eigenen Fähigkeiten.

Wer dieses außergewöhnliche Kartenspiel kennenlernen möchte, hat in diesem Kurs die Chance dazu. Hier werden zunächst die Regeln erläutert. Das Spielen steht im Vordergrund des Kurses, früh werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, selbständig Erfahrungen zu machen. Im Laufe des Kurses werden dann wesentliche Techniken vorgestellt und eingeübt, so dass sie direkt angewendet werden können. Am Ende werden die Teilnehmenden ein Verständnis für Bridge und ein solides Basiswissen darüber erworben haben. Wer in früheren Jahren Bridge gespielt hat, kann in diesem Kurs einen Wiedereinstieg finden und womöglich angerostetes Wissen wieder aufpolieren.

Der Kursleiter hat Bridge während seines Studiums erlernt. Er hat dann über viele Jahre intensiv gespielt und möchte in diesem Kurs den Teilnehmenden das Faszinierende an diesem Kartenspiel nahebringen.

ab 8. Oktober 2025, wöchentlich
mittwochs, 11.45 bis 13.15 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G10 // 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 7. Oktober 2025, wöchentlich
dienstags, 10 bis 11.30 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G11 // 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 9. Oktober 2025, wöchentlich
donnerstags, 10 bis 11.30 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G12 // Englischkurs: „English Fireplace“
Joachim Spiecker

Sie möchten Ihre guten Englischkenntnisse vor dem Vergessen bewahren und sich mit anderen Menschen über aktuelle Themen, Kultur oder Zeitgeschehen in englischer Sprache austauschen? Dann sind Sie in diesem moderierten Gesprächskreis genau richtig. Wir werden kurze aktuelle Texte lesen, englischsprachige Videoausschnitte anschauen, uns dabei aber auch immer viel Zeit für persönliche Erfahrungen/Anregungen nehmen.

ab 14. Oktober 2025, wöchentlich
dienstags, 16 bis 17.30 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G13 // Französisch
Ingrid Spalthoff

Die französische Sprache wieder aufgreifen, verschüttete erste Kenntnisse aufleben lassen, einen Urlaub vorbereiten, Spaß an der Sprache haben …

Wenn Sie die Sprache früher einmal ein wenig gelernt haben und nun wieder oder weiter in die Sprache einsteigen wollen, sind Sie herzlich willkommen zu diesem wöchentlichen Kursangebot. Der Schwerpunkt wird – wie in den vorherigen Semestern – auf das Sprechen und die Erweiterung des Vokabulars gelegt, aufgelockert durch französische Chansons.

ab 10. Oktober 2025, wöchentlich
freitags, 10 bis 11.30 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G14 // Plattdeutsch – Niederdeutsch – Lower German
Eintauchen in das ostfriesische Platt
Erhard Brüchert

Die niederdeutsche Sprache, das Plattdeutsch, ist eine der vielen Regionalsprachen innerhalb der Europäischen Union. Gesprochen wird sie vor allem in Norddeutschland und im Osten der Niederlande.

Als pensionierter Pädagoge und aktiver Autor hat Erhard Brüchert zahlreiche Dokumentarstücke, Romane, Novellen und vor allem Theaterstücke in ostfriesischer plattdeutscher Sprache erschaffen. Der Kurs lädt dazu ein, die Lebendigkeit dieser Sprache zu erfahren, aufleben zu lassen und zu bewahren. Die Werke werden vorgestellt und Theaterstücke in verteilten Rollen gelesen und können darüber Grundlage für einen anregenden, aktiven Austausch werden. Dabei können gemeinsam Abweichungen vom ostfriesischen zum oldenburgischen Platt herausgearbeitet werden.

Bei Interesse können Theaterpremieren in Ostfriesland gemeinsam besucht werden.

ab 8. Oktober 2025, wöchentlich
mittwochs, 14.30 bis 16 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G15 // Malen am Donnerstag
Margaretha Landwehr-Wehage und Linda Hoffmeister

Alles was Sie bewegt, was Sie sich vorstellen können aus der Natur, den Jahreszeiten, von Stillleben und Ereignissen, können Sie hier 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.

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

ab 9. Oktober 2025, 14-täglich
(ungerade Kalenderwochen)
donnerstags, 10 bis 12 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

Foto: inForum

Foto: inForum

G16 // Schöne Sachen selber machen. Häkeln, Stricken, Basteln

Käthe Gerdes und 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 13. Oktober 2025, 14-täglich (gerade Kalenderwochen)
montags, 15 bis 16.30 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

Foto: inForum

Foto: inForum

Foto: inForum

G17 // 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!

ab 7. Oktober 2025, wöchentlich
dienstags, 12 bis 14 Uhr
an folgenden Terminen (einmal im Monat) bis 16.30 Uhr: 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember 2025, 20. Januar, 17. Februar, 17. März 2026
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G18 // „Les-Art“: ein Lesekreis

Bärbel Köster

In diesem Kurs (bisher „Die Kunst des Lesens oder was liest Du?“) tauschen wir uns über jeweils gerade gelesene oder schon immer geliebte Bücher aus. Wir teilen miteinander unser Wissen und darüber hinaus auch unsere Empfindungen mit. Was hat uns berührt? Was froh gemacht, traurig gestimmt, wütend und schimpfend dasitzen lassen, was hat uns das Buch gegeben?
Jede und jeder für sich kreiert sein eigenes „Schatzbüchlein“ entweder in einer Kladde, oder auf dem Computer, oder auf einer Zettelwirtschaft, je nach eigener bisheriger und passender Weise. Es gibt dafür Anregungen und Tipps.

In den vergangenen zwei Kursen wurden immer wieder sehr interessante Bücher vorgestellt, die daraufhin auch von anderen gelesen wurden. Bekannte und unbekannte Autorinnen und Autoren, ganz alte oder absolut neue wurden dabei schon entdeckt. Der Austausch ist sehr lebendig und oft auch sehr persönlich.

Spricht Sie das an, dann melden Sie sich an!

ab 14. Oktober 2025, monatlich
dienstags, 11 bis 12.30 Uhr
14. Oktober, 11. November, 9. Dezember 2025,
13. Januar, 10. Februar, 10. März 2026
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G19 // Altern – nichts für Feiglinge?

Bärbel Köster

Schwerpunktthema

Nur für Frauen!

NEU

2011 schrieb Joachim Fuchsberger „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ und 2024 war das meistverkaufte Buch in Deutschland Elke Heidenreichs Buch „Altern“. Das Thema scheint also ganz viele zu beschäftigen. Das Buch hat zu sehr unterschiedlichen Reaktionen geführt, von „sich endlich verstanden“-Fühlen bis hin zu Ablehnung.
In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen über das Buch und seinen Einfluss auf Sie sprechen. Es wird ein offener Umgang mit der Problematik, die das Älterwerden mit sich bringt, erwartet. Ziel ist, das Gefühl zu bekommen, dass man nicht alleine ist. Dass es sehr vielen Menschen so geht, wie Ihnen gerade. Und dass man nicht nur eine Möglichkeit hat, sondern viele, mit Unveränderbarem umzugehen. Sich möglicherweise sogar damit anzufreunden. Und den Humor wiederzufinden.

Im weiteren Verlauf des Kurses wollen wir aus Büchern, die ebenfalls das Thema Altern und Übergänge mit ansprechen, berührende Absätze oder Kapitel vorstellen.

ab 28. Oktober 2025, monatlich
dienstags, 11 bis 12.30 Uhr
28. Oktober, 25. November, 23. Dezember 2025,
27. Januar, 24. Februar, 24. März 2026
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G20 // Übergänge – Lebenslinien in Literatur und Biographie

Sabine Haupt

NEU

Schwerpunktthema

„Durch Stolpern kommt man bisweilen weiter, man muß nur nicht fallen und liegen bleiben."

Johann Wolfgang von Goethe zu Johann Christian Mahr, August 1831

Das Leben ist geprägt von Übergängen: vom Kind zum Erwachsenen, vom Beruf in die arbeitsfreie Zeit, von Trennungen und Neuanfängen, vom Aufbruch in die Welt bis hin zu Reisen zu sich selbst. Vor allem in Romanen und Biographien werden diese Wendepunkte erfahrbar – als Krisen, Chancen oder auch „nur" als Lebensabschnitte. Der Literaturkurs lädt dazu ein, solche Übergänge in ausgewählten Texten im Austausch gemeinsam zu entdecken und zu erkunden.

Wir beginnen mit „Herkunft" von Saša Stanišić, der 2019 dafür mit dem Deutschen Buchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet wurde. Bitte lesen Sie den Roman zur ersten Sitzung. Weitere Vorschläge sind herzlich willkommen.

ab 9. Oktober 2025, monatlich
donnerstags, 17 bis 18.30 Uhr
9. Oktober, 13. November, 11. Dezember 2025, 8. Januar, 12. Februar, 12. März 2026
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

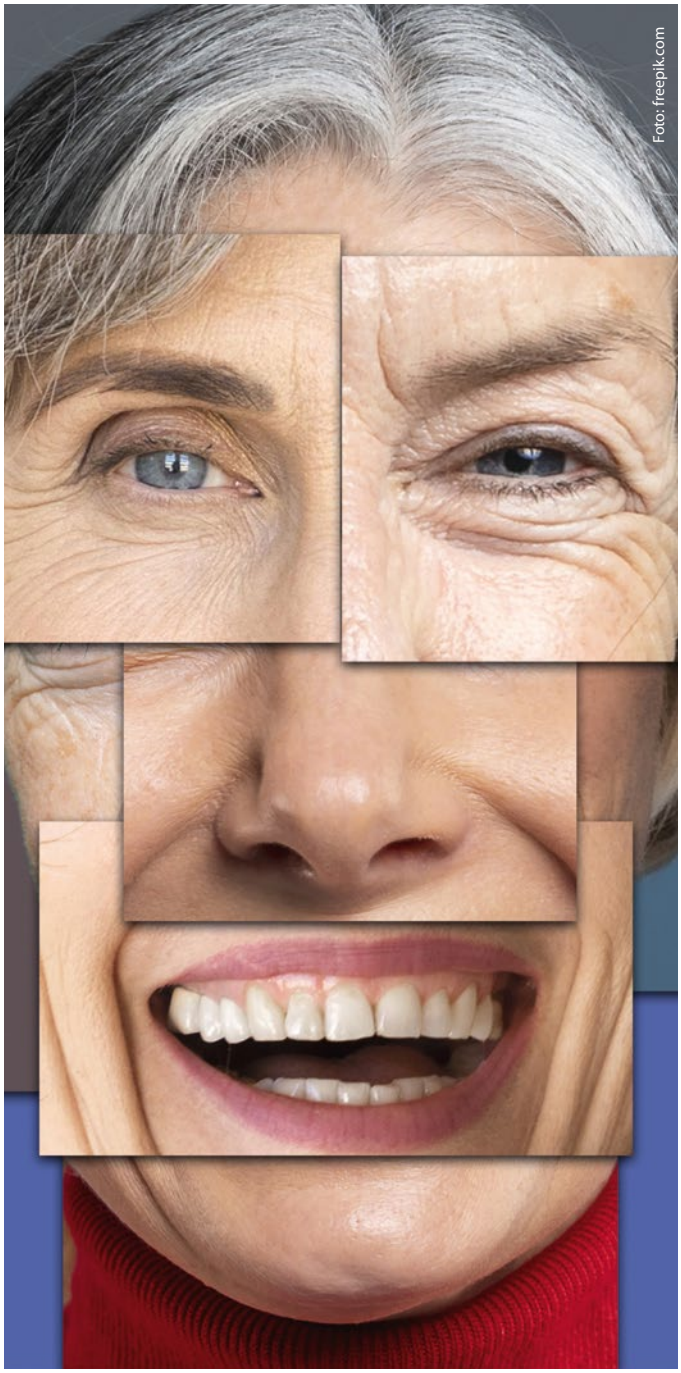


Foto: freepik.com

G21 // Bewegung bewegt vieles! – Leibesübungen und Tanz für Frauen

Annelie Westheuser und Christine Mechau

Nur für Frauen!

Einfache gymnastische Übungen aus verschiedenen Bewegungsmethoden im Wechsel mit freiem Tanz 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 – und kann dabei auch den eigenen Erfahrungsschatz bei gelegentlicher Anleitung einzelner Übungsabschnitte in der Gruppe einsetzen.

ab 8. Oktober 2025, wöchentlich
mittwochs, 10 bis 11.15 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G22 // 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 6. Oktober 2025, wöchentlich
montags, 15 bis 16 Uhr
Treffpunkt: Eingang Eversten Holz, Gärtnerstraße
mit Anmeldung

G23 // Walken beim Schlossgarten

Anke Lüken

Schnell – aber nicht zu schnell – durchqueren wir bei jedem Wetter die grünen Anlagen nahe dem Schlossgarten. Küstenkanal, 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 9. Oktober 2025, wöchentlich
(Schulferien nach Absprache)
donnerstags, 9.30 bis 11 Uhr
Treffpunkt: vor dem Eingang des OLantis
mit Anmeldung

G24 // Kleine Wanderungen

Marlene Opitz

Auf kleinen Wanderungen erkunden wir gemeinsam schöne und interessante Seiten von Oldenburg. Die Strecken (Rundwege) sind circa 5 bis 6 Kilometer lang. Am Schluss der Wanderung kann – wer möchte – noch in einem Café einkehren. Die Wanderungen dauern etwa eineinhalb bis zwei Stunden und finden auch bei Regenwetter statt. Die Treffpunkte für die weiteren Wanderungen werden bei dem ersten Termin bekannt gegeben.

ab 21. Oktober 2025, monatlich
dienstags, 14 Uhr
21. Oktober, 18. November 2025,
20. Januar, 24. Februar und 17. März 2026
Treffpunkt: vor dem Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3
mit Anmeldung

G25 // Klang und Stille – Wege zur akustischen Entspannung

NEU

Karsten Veen

Ob rauschender Verkehr, leises Vogelzwitschern oder tiefe Stille – unsere Ohren sind ständig aktiv. Doch wie wirken Klänge und Geräusche eigentlich auf uns? Und wie können wir sie gezielt zur Entspannung nutzen?

Der Kurs lädt Sie dazu ein, die Welt des Hörens neu zu entdecken – mit sanften Klängen, Momenten der Stille und achtsamen Übungen, die ganz ohne Vorkenntnisse auskommen. Dabei geht es nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie: In acht Einheiten können Sie herausfinden, auf welche Weise Entspannung für Sie am besten funktioniert – im Sitzen, Liegen, Stehen, Knien … oder vielleicht sogar im Kopfstand.

Karsten Veen hat viele Jahre als Hörtherapeut gearbeitet. Heute gibt er sein Wissen weiter – mit Neugier, Erfahrung und Freude an der gemeinsamen Entdeckungsreise. Wichtig ist ihm: Kein Leistungsdruck, keine Therapie – sondern Raum für Wahrnehmung, Ruhe und neue Hörerfahrungen.

G25.1:

ab 7. November bis 19. Dezember 2025, wöchentlich
sieben Termine
freitags, 15 bis 16 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G25.2:

ab 6. Februar bis 27. März 2026, wöchentlich
acht Termine
freitags, 15 bis 16 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G26 // Selbstverteidigung für Best Ager – einfach und praktikabel

Ralf Thiele

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, Taschenlampe oder das Mobiltelefon. Typische Verläufe möglicher Angriffsszenarien werden durchgespielt. Erfahrungen der Teilnehmenden sollen mit einfließen. Die Übungen basieren nicht auf Kraft oder Gewalt, sondern auf Bewegung, einer präzisen Ausführung der Techniken und mentaler Präsenz. Geübt wird in lockerer Alltagskleidung und flachen Schuhen.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

G26.1:

ab 6. Oktober bis 24. November 2025, wöchentlich
acht Termine
montags, 10 bis 11 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

G26.2:

ab 12. Januar bis 2. März 2026, wöchentlich
acht Termine
montags, 10 bis 11 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

WK // Workshops und Kompaktkurse

WK1 // Schöne Fotos machen

Nikolaus Schäpertöns

Kennen Sie den goldenen Schnitt? Die Anwendung dieser Regel aus der bildenden Kunst führt zu einem harmonischen Bildaufbau und macht Fotos interessanter. Mit weiteren Tipps, auch zur Bedienung der Kamera, werden wir uns im ersten Teil des Kurses beschäftigen.

Bildbearbeitung, Sichern und Ordnen sind Themen des zweiten Teils. Ein Bild nachträglich zu bearbeiten, kann aus einem Schnappschuss ein schönes Bild machen! Bildausschnitte wählen, Verzerrungen korrigieren, Belichtung anpassen: hierzu lernen wir eine einfach zu bedienende App kennen. Sie werden begeistert sein!

Bilder zu ordnen und in virtuelle Alben zu kleben ist eine schöne kreative Arbeit und Bilder zu sichern, kann „Katastrophen“ abwenden. Sie lernen, wie Bilder in Alben sortiert werden können und erfahren, wie man Fotos auf einem USB-Stick sichert. Wenn Sie mögen, legen wir Kopien Ihrer Aufnahmen in einer Cloud ab (einem Speicher im Internet). Klingt professionell, ist aber kinderleicht.

Foto: Solin Slight / Pixabay

Der Kurs hat einen hohen Praxisanteil und setzt geringes technisches Wissen voraus. Zu Beginn jeder Einheit (15 Minuten) werden in verständlicher Sprache Begriffe aus der Fotographie und digitalen Welt erklärt.

WK1.1 // Technik und Bildgestaltung

zwei Termine
Montag, 10. November und
Donnerstag, 13. November 2025
14 bis 16 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

WK1.2 // Bildbearbeitung, Sichern und Ordnen

zwei Termine
Montag, 8. Dezember und
Donnerstag, 11. Dezember 2025
14 bis 16 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

WK2 // Trommeln auf der Conga – Für Anfängerinnen und Anfänger

Thomas Lürßen

Die Conga ist eine Trommel, die in Kuba aus Vorgängern verschiedener afrikanischer Traditionen entwickelt wurde und besonders in der Tanzmusik weit verbreitet ist.

Der Kurs beinhaltet Grundlagen zur Spieltechnik, also die drei wesentlichen Sounds Open, Bass und Slap, sowie dazugehörige Rhythmen, mit denen diese Techniken geübt und gefestigt werden können. Er ist vornehmlich für interessierte Anfängerinnen und Anfänger und Personen mit

leichten Vorkenntnissen geeignet. Instrumente (Congas) können selbst mitgebracht oder bei rechtzeitiger Anmeldung gestellt werden.

drei Termine, freitags
10., 17. und 24. Oktober 2025
15 bis 16.30 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

WK3 // Kinderbücher damals: Nesthäkchen – heute noch erinnert und geliebt

Karin Bold

Wahrscheinlich noch während des Ersten Weltkrieges begann Else Ury, das Buch „Nesthäkchen und der Weltkrieg" zu schreiben. 70 Jahre später erschien Marianne Brentzels „Nesthäkchen kommt ins KZ – eine Annäherung an Else Ury". Diese beiden Bücher sind mir wichtig. Kinderbücher sind eine wunderschöne Literatur, die wir als Erwachsene noch gern erinnern. Sie setzen Maßstäbe in Kinderseelen! Aber die Kinderbücher unserer Eltern und Großeltern? Mit Ihnen gemeinsam möchte ich ausarbeiten, was sich zeitgeschichtlich nicht wiederholen darf und was ein gutes Kinderbuch ausmacht, das die Sehnsüchte der Seele erfüllt. Bringen Sie dazu gern die Kinderbücher aus Ihrer Kinderzeit und von heute mit.

zwei Termine, donnerstags
22. Januar und 5. Februar 2026
14 bis 15.30 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

Foto: freepik.com

WK4 // Selbstfürsorge – Somatische Übungen für unsere Widerstandskraft

Karin Bold

Gemeinsam nutzen wir unseren Körper auf verschiedenste Weisen: Im Sitzen und im Stehen üben wir kleine wirksame Körperübungen, sie bringen Kopf und Bauch in Einklang. In Anlehnung an die sogenannte BODY 2 BRAIN CCM® Methode nach Claudia Croos-Müller stärken wir mit ihnen Selbstbewusstsein und Wohlbefinden, erlangen neue Energie und das hilft auch in schwierigen Situationen! Alle in der Gruppe können es abwechselnd anleiten, so entsteht ein Wir-Gefühl. Vor allem macht es Spaß und das Lachen kommt nicht zu kurz. Wir probieren die Wirkkraft von Worten, nehmen den Atem wahr, der das Bindeglied zwischen Körper, Seele und Geist ist. Anhand von Musik lassen wir innere Bilder entstehen, unser Körper kann sie spontan in Bewegungen umsetzen. Alle können so kreativ ihre Empfindungen umsetzen.

drei Termine, donnerstags
30. Oktober, 13. November und 27. November 2025
10 bis 11.30 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung, kostenfrei

WK5 // Erste Hilfe für die Seele – was ist hilfreich in Extremsituationen?

Udo Dreyer

Jede/r ist verpflichtet zur Ersten Hilfe. Dabei stehen Verletzungen und Wiederbelebungsmaßnahmen im Fokus. In diesem Kurs aber geht es um die Seele, die ebenfalls Erste Hilfe benötigen kann. Was kann ich beitragen zu einer „stabilen Seitenlage für die Seele" für einen Menschen, der gerade Zeuge eines schweren Unfalls geworden ist, dessen Familienmitglied plötzlich einen Sekundentod verstorben ist oder sich das Leben genommen hat?

In diesem Kurs lernen Sie, was hilfreich ist im Umgang mit Menschen, die von einem plötzlichen Todes- oder Unglücksfall betroffen sind. Was kann fürs erste hilfreich sein, wenn so etwas in der Nachbarschaft, im Freundeskreis, in der Familie oder am Arbeitsplatz passiert und Sie in der Akutsituation dazu gerufen werden?

Dieser Kurs wendet sich an Männer und Frauen, die handlungsfähiger werden wollen, wenn plötzlich ihr Beistand in besonders belastenden Extremsituationen gefordert ist. Im Kurs stehen einfache und grundlegende Verhaltensregeln im Umgang mit Menschen unmittelbar nach dem schockierenden Ereignis im Mittelpunkt. Besprochen werden Merkmale der seelischen Schockreaktion bei Erwachsenen und Kindern, Grundlagen der Trauma-Entstehung, Betreuung nach plötzlichem Tod, nach Selbsttötung und die Überbringung einer Todesnachricht. Außerdem geht es um Grundregeln der Kommunikation und um die Grenzen der eigenen Belastbarkeit.

Der Referent ist erfahrener und zertifizierter Notfallseelsorger.

drei Termine, mittwochs
29. Oktober, 12. und 26. November 2025
16.30 bis 18 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

Foto: freepik.com

WK6 // Lebensübergänge gestalten. Lebensphasen umwandeln, umformen, umgestalten

Schwerpunktthema

Udo Dreyer

Lebensübergänge – was bedeutet das eigentlich? Als Lebensübergang bezeichnet man Phasen, in denen größere Veränderungen anstehen. Diese können sich bewusst als Entscheidungsthema darstellen, sie können sich aber auch eher unbewusst, als nagendes Bauchgefühl begleitet zum Beispiel von Gedanken wie „War es das jetzt?“ und mit einem Gefühl von Trauer oder Hilflosigkeit, Langeweile, Ärger oder Frust zeigen.

Typische Lebensübergänge sind zum Beispiel beruflicher Rollenwechsel, Ausscheiden aus dem Berufsleben, Einstieg in eine neues Berufsfeld, Rollenveränderungen (Elternschaft …), Veränderungen in Beziehungen, Abschied von einem nahestehenden Menschen, altersbedingte Veränderungen.

drei Termine, montags
16. Februar, 2. und 16. März 2026
15 bis 16.30 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

Foto: freepik.com

WK7 // 40 mal VERZICHT?

Karin Bold

Ist weniger mehr? Ja, denn Verzicht ist großartig, bedient er doch essentielle Bedürfnisse des Menschen. Dabei sollten wir uns nicht zu Sklaven guter Ziele machen. Wichtiger ist es, die Augen zu öffnen für das Wesentliche: sich selbst, die Umwelt, die Natur und die Mitmenschen wieder richtig wahrzunehmen und den positiven Folgen von Verzicht Wertschätzung zu erteilen. Das macht glücklich! Gemeinsam wollen wir uns dieser Idee nähern.

Donnerstag, 11. Dezember 2025
14 bis 15.30 Uhr
Raum 2, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung

E // Erzählcafé

Foto: Sandra Binkenstein

E1 // Gedanken über das Leben
Sandra Binkenstein

Das Leben ist wie ein Nachtfalter, findet Sandra Binkenstein. Es hat unzählige Muster, die man im Alltag schnell übersieht. Seine Schönheit wird unterschätzt, doch wer genau hinschaut, kann über die Details des Lebens in Schwärmerei geraten. Sandra Binkenstein ist Kolumnistin bei der Nordwest-Mediengruppe und in ihrer Kolumne „Laut gedacht“ schaut die 39-Jährige jede Woche genauer hin. Sie schreibt ihre Gedanken über das Leben auf – mal tiefgründiger, mal einfach mit Humor. Denn letztlich sind Motten auch nur Schmetterlinge der Nacht. Die Gäste können an diesem Nachmittag mit der Redakteurin ins Gespräch kommen, über das Leben und andere faszinierende Begebenheiten.

Dienstag, 7. Oktober 2025
15.30 bis 17 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck
mit Anmeldung

Foto: Knut Harms

E2 // USA – Reisen im Land der Extreme
Wiebke und Knut Harms

Sieben Monate, 30.000 Kilometer, 29 Staaten – Wiebke und Knut haben sich einen Traum erfüllt: Mit ihrem selbst umgebauten Wohnmobil, der „Einraumwohnung“, sind sie von Emden aus über den Atlantik nach Nordamerika aufgebrochen. Ihre Reise führte sie durch die faszinierende Weite Kanadas, über atemberaubende Bergpässe, durch endlose Wüsten, entlang der wilden US-Westküste und hinein in das Herz Amerikas bis zu Abstechern nach Mexiko, zur Zeit der Präsidentschaftwahlen.

Die beiden berichten mit Herzblut von ihren Begegnungen, spektakulären Landschaften, überraschenden Momenten und der politischen Stimmung im Land der Extreme. Über Abenteuer, Alltag und Amerika pur kommen die beiden gern mit den Gästen des Erzählcafés ins Gespräch.

Dienstag, 4. November 2025
15.30 bis 17 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck
mit Anmeldung

Foto: Jörg Ridderbusch

E3 // Geschichten von Feuer und Eisen
Jörg Ridderbusch

Die bunten Figuren, die Jörg Ridderbusch aus Metallschrott entstehen lässt, zeugen von seiner Leidenschaft zum Erzählen. Das Reich des Schmiedemeisters, Metallgestalters und freischaffenden Künstlers ist heute die Alte Schmiede am Lappan, die 1850 erbaut wurde. Im Trubel zwischen Fußgängerzone, Kunstgalerie und jungen Praktikantinnen und Praktikanten brennt hier auch immer wieder das traditionelle Schmiedefeuer.

Jörg Ridderbusch wird im Erzählcafé von mehr als 50 Jahren Arbeit mit Metall berichten, von seinem Einsatz als Entwicklungshelfer in Kenia in den 1970er Jahren, über die Gründung einer Schlosserei während seiner Zeit in einer Landkommune bis zu seinen heutigen Kunstprojekten wie den „Apener Lieblingsorten".

Dienstag, 2. Dezember 2025
15.30 bis 17 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck
mit Anmeldung

Foto: Christian Wandscher

E4 // Blüten, Blätter und mehr am Meer
Christian Wandscher

Gartenkultur und Kultur im Garten für alle: Das Niedersächsische Gartenkulturzentrum – Park der Gärten ist seit über 25 Jahren in Bad Zwischenahn angesiedelt und ist heute eines der sowohl gärtnerischen als auch kulturellen Highlights im Nordwesten. Ein Mehrgenerationenpark, der in seiner Entstehung und den Inhalten immer wieder bestrebt ist, sich den aktuellen Rahmenbedingungen und Wünschen seiner Gäste und vielfältigen Partner anzupassen. Im Erzählcafé steht Christian Wandscher als Geschäftsführer der gemeinnützigen Gesellschaft, die den Park betreibt, Rede und Antwort zum Park und seiner Tätigkeit und ist ganz gespannt auf die Fragen, aber auch die Verbesserungswünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Dienstag, 6. Januar 2026
15.30 bis 17 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck
mit Anmeldung

Foto: Bernd Munderloh

E5 // Sagen und Geschichten aus Oldenburg und umzu

Bernd Munderloh

Viele gebürtige Oldenburgerinnen und Oldenburger kennen so manche Geschichte oder Sage noch aus dem damaligen Heimatkundeunterricht. Bernd H. Munderloh, ein Ur-Oldenburger, der auch seit mehreren Jahren Stadtführer und Co-Autor der „Oldenburger Straßennamen" ist, hat einige der interessantesten Texte in einem kleinen Bändchen zusammengefasst. Er wird darüber berichten, wie es zu dieser neuen Zusammenstellung gekommen ist, welche von ihnen noch immer im Oldenburger Stadtbild eine Rolle spielen und natürlich auch einige vorlesen. Das Erzählen ist sein Element, und im Erzählcafé ist dabei Platz auch für Fragen und Gespräch.

Dienstag, 3. Februar 2026
15.30 bis 17 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck
mit Anmeldung

E6 // Basketball mit Herz und Leidenschaft

Mladen Drijenčić

Seine Erfahrung und Leidenschaft prägen den Oldenburger Profi-Basketball seit Jahren nachhaltig. Mladen Drijenčić ist Basketballtrainer mit kroatisch-bosnischen Wurzeln, geboren 1965 in Vareš. Er begann seine Trainerkarriere in den 1990er Jahren in Krefeld, machte sich aber besonders in Oldenburg einen Namen. 2010 trat er dem Nachwuchsprogramm der EWE Baskets Oldenburg bei und führte seine Teams zu vielen Erfolgen. 2015 wurde er zum Cheftrainer der Profimannschaft berufen und gewann kurz darauf den deutschen Basketball-Pokal. Zwischenzeitlich wechselte er 2023 als Cheftrainer nach Bayreuth, kehrte aber 2024 zu den EWE Baskets nach Oldenburg zurück.

Viel Gesprächsstoff also für das Erzählcafé. Doch auch Privates soll nicht zu kurz kommen.

Dienstag, 3. März 2026
15.30 bis 17 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
kostenfrei, inklusive Kaffee/Gebäck
mit Anmeldung

Foto: Rudolf Ziegler

Z // Zusatzveranstaltung

Z1 // „Es ist nichts, nur Papier, und doch ist es die ganze Welt“ *(Peter Høeg)*

Heike Ellermann

Erinnert sich noch jemand an die große Papiertheaterausstellung von 1998/99 im Oldenburger Landesmuseum? In dieser Veranstaltung wird die Oldenburger Künstlerin Heike Ellermann die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Welt dieses wunderbaren Mediums Papiertheater entführen.

Ein kleines Theaterstück steht gleich zu Beginn auf dem Programm. Am „Bühnenrand“ gibt es Informationen zur Geschichte des Papiertheaters von der Zeit der Romantik bis heute. Wie entsteht dieser Theaterzauber, der Kinder und Erwachsene gleichermaßen zu faszinieren vermag? Bei einem Blick in die Theaterwerkstatt und hinter die Kulissen gibt es darauf vielleicht eine Antwort?

Papiertheater ist neu entdeckt worden; es gibt Aufführungen mit moderner Technik auf vielen Festivals. Passend dazu liefert Heike Ellermann Notizen und Anekdoten aus ihrem Papiertheaterleben als Autorin, Regisseurin und Spielerin – und als Intendantin, als sie einst die Theaterbegeisterung in Oldenburger Grundschulen entfachte … Vielleicht entwickeln Mutige im Publikum sogar die Idee für eine kleine Spielszene und bringen sie „auf die Bretter“? Vorhang auf!

Foto: Heike Ellermann

Donnerstag, 12. Februar 2026
18 bis 19.30 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
kostenfrei
mit Anmeldung

V // Vorträge

Foto: Stephan Walzl

V1 // Übergänge am Oldenburgischen Staatstheater

Georg Heckel

Schwerpunktthema

Übergänge – ein Wort, das in jede Richtung inspiriert. Seien es die verschiedenen Phasen des Lebens oder Momente, in denen klar ist, dass etwas endet, aber der neue Weg sich noch nicht klar abzeichnet oder aber umgekehrt, das neue Ziel deutlich vor uns erscheint, wir aber noch nicht wissen, wie wir dorthin finden.

Auch im Theater gibt es immer wieder Momente, die einen Übergang als Herausforderung darstellen. Zur Spielzeit 2024/25 trat das neue Team am Oldenburgischen Staatstheater an. Generalintendant Georg Heckel wird in diesem Vortrag aus der Zeit des Übergangs erzählen.

Donnerstag, 23. Oktober 2025
17 Uhr
Vortragssaal, PFL, 68 Plätze
ohne Anmeldung

V2 // DORIAN GRAY oder die drei Gesichter des Oscar Wilde

Ralf Talmann und Theo Gerdes

Was für ein Leben! Auf dem Höhepunkt seines Erfolges der tiefe und plötzliche Sturz in den Abgrund und ins Elend. Das widerfährt ausgerechnet einem Mann, der die Sinnenlust und den Müßiggang, den Genuss von Luxus und Schönheit zum höchsten Ziel und Zweck des Lebens erklärte, und mit seinem Charme und Wortwitz die Londener High Society eroberte.

Doch was steckt hinter der faszinierenden Fassade, hinter diesem Schein von Oberflächlichkeit? Lassen Sie uns genauer hinschauen und ein wenig teilhaben an seinem bewegten Leben. Dabei soll die Lesung aus seinem vielfältigen Werk keinesfalls zu kurz kommen.

Dienstag, 2. Dezember 2025
17 Uhr
Vortragssaal, PFL, 68 Plätze
ohne Anmeldung

V3 // Leben mit Literatur: Ein Kritiker berichtet

Reinhard Tschapke

Ohne Bücher wäre das Leben ein Irrtum! Dr. Reinhard Tschapke, Ex-Kulturchef der NWZ, wandelt gern einen Satz des Philosophen Nietzsche ab. Tatsächlich war Tschapkes Leben als Journalist, Gymnasiallehrer und Buchautor von der Literatur bestimmt. In seinem Vortrag berichtet er von seinen Freunden Martin Walser, Günter Kunert und Rolf Hochhuth, von seinen privaten Begegnungen mit berühmten Autoren wie Siegfried Lenz und

Foto: Reinhard Tschapke

Johannes Mario Simmel sowie von der Lesungsreihe „Begegnungen“, die er über Jahrzehnte betreute. Und davon, wie er nur zu gern als Störenfried der regionalen Kulturszene zum Kritiker mit der Kettensäge wurde.

Donnerstag, 11. Dezember 2025
17 Uhr
Vortragssaal, PFL, 68 Plätze
ohne Anmeldung

V4 // Arsen in der Zuckerdose – Der Linderner Giftmord und die Oldenburger NS-Justiz

Johannes Bollen

„Aufklärung! Giftmord!“ heißt es in einem anonymen Brief, den der Ortspolizist Edel am 21. Februar 1936 in der Polizeistation Lindern (bei Cloppenburg) öffnet. Diese Anzeige, die den Landarbeiter Anton Stienken des Mordes an seiner zehn Monate zuvor verstorbenen Ehefrau beschuldigt, löst in der Oldenburger NS-Justiz einen heiklen Kriminalfall aus, dessen Ausläufer sogar den „Führer“ auf seinem Berghof in Berchtesgaden erreichen.

In einer Zeit, in der Staatsanwälte und Richter der NSDAP angehören, die Grundrechte außer Kraft gesetzt sind und Kriminalität als Erbkrankheit minderwertiger Menschen betrachtet wird, hat der einfältige Beschuldigte wenig Aussicht, mit dem Leben davon zu kommen.

Der niedersächsische Landeshistoriker Johannes Bollen hat den damals Aufsehen erregenden Fall mühevoll recherchiert und liest spannende Passagen aus seiner im Jahre 2025 im Akres-Verlag veröffentlichten historischen Erzählung „Rattenkraut im Labor“.

Donnerstag, 8. Januar 2026
17 Uhr
Veranstaltungssaal, PFL, 274 Plätze
ohne Anmeldung

V5 // Übergänge
Risiko und Chance (ein Leben lang)

Prof. Dr. Manfred Wittrock

Schwerpunktthema

Das Leben ist ein ständiger Übergang – von der Geburt bis zum Tod.

Der Mensch muss sich „Entwicklungsaufgaben“ stellen und das nicht nur in den ersten Lebensjahren. Er muss lernen, feste Nahrung zu sich zu nehmen, zu sprechen, zu laufen, zu verstehen (!) und vieles mehr. Das klingt sehr einfach, ist es aber nicht. Denn jeder Entwicklungsschritt beinhaltet auch einen Übergang.

Am Häufigsten thematisiert wird der erste Übergang vom „Elternhaus“ zum Kindergarten, der Übergang in die Grundschule und der Übergang vom Erwerbsleben in den „Ruhestand“, aber das Leben konfrontiert uns in jedem Lebensalter mit Übergängen! Im frühen Lebensalter spielen auch „Übergangsobjekte“, zum Beispiel der Teddybär, eine wichtige Rolle. Tatsächlich nur in der Kindheit?

Gut erforscht ist dabei, dass Übergänge meist mit (kleineren, aber auch größeren) Krisen verbunden sind. Doch Krisen beinhalten nicht nur Risiken, sondern auch Chancen. Dabei ist in Krisen immer wichtig: der innere und äußere Halt.

Donnerstag, 29. Januar 2026
17 Uhr
Vortragssaal, PFL, 68 Plätze
ohne Anmeldung

V6 // Till Eulenspiegel: Schalk, Provokateur, Gauner oder Revolutionär?

Geschichten aus seinem Leben nebst einigen Einblicken in die Eulenspiegel-Forschung

Theo Gerdes und Ralf Talmann

Ob Jung oder Alt, ob Groß oder Klein, der Name Till Eulenspiegel ist wohl allen geläufig. Als 1510 die erste Auflage der Schwank-Sammlung herauskam, trat es schon bald seinen Siegeszug um die Welt an. Man kann wohl mit Fug und Recht sagen, dass dieses Buch ein „Welt-Bestseller“ geworden ist, der erste Welt-Bestseller aus Niedersachsen. Der Titelheld wurde so etwas wie der Urvater aller Komiker und Satiriker. In insgesamt 96 kleinen Geschichten wird das Leben des „Dil Ulenspiegels“ respektive des Till Eulenspiegels dargestellt – von der Wiege bis zur Bahre sozusagen. Was aber weiß man über den Autor, was über den historischen Rahmen? Seit vielen Jahren kämpft die Eulenspiegel-Forschung mit den Grenzen ihrer Erkenntnismöglichkeiten. Darüber und einiges mehr gibt es in dem Vortrag über das bewegte Leben des Till Eulenspiegel zu hören. Und natürlich werden auch viele kleine Geschichten aus dem Leben des weltbekannten Schalks vorgetragen.

Mittwoch, 25. Februar 2026
17 Uhr
Vortragssaal, PFL, 68 Plätze
ohne Anmeldung

V7 // Musik der Romantik– ein Gesprächskonzert

Ralf Talmann und Yvonne Kölling

Die Romantik: in der Musik eine Epoche, die fast das ganze 19. Jahrhundert andauerte, mit so klangvollen Namen wie Robert Schumann, Johannes Brahms, Frederic Chopin oder Franz Liszt. Doch nicht nur Männer waren es, die sich musikalisch bewährten; ebenso gab es Frauen, die, unter großen Schwierigkeiten, ihr Möglichstes taten, in dieser männlichen Domäne zu bestehen, oder gar sich durchzusetzen.

Aber nicht nur davon soll die Rede sein, und so hören wir manch Biographisches, Literarisches und Wissenswertes aus einer Zeit, die uns heute noch sehr nahe ist.
Die dazugehörige Musik wird von Yvonne Kölling am Flügel dargeboten.

Mittwoch, 25. März 2026
17 Uhr
Vortragssaal, PFL, 68 Plätze
ohne Anmeldung

K // Kulturfahrten

Bitte beachten Sie, dass die jeweilige Fahrt erst sechs Wochen vor Termin gegen 10 Uhr online im Anmeldeformular freigeschaltet wird. Eine Anmeldung kann erst dann erfolgen. Die Termine der Freischaltung entnehmen Sie den Angaben zu der jeweiligen Fahrt. Bitte melden Sie sich zu höchstens zwei Fahrten an, da die Nachfrage sehr hoch ist. Andere werden es Ihnen danken!

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. Inhaberinnen und Inhaber des Deuschlandtickets erhalten eine Ermäßigung von jeweils fünf Euro auf den Gesamtpreis der Zugreisen. In der Regel müssen Verköstigungen gleich welcher Art vor Ort individuell bezahlt werden und sind damit nicht im Gesamtpreis der Reise enthalten.

Wenn Sie eine Fahrt absagen müssen, bitten wir Sie um telefonische Abmeldung beim ServiceCenter unter 0441 235-4444.

Barrierefreiheit: Bitte beachten Sie dazu den Hinweis zur jeweiligen Fahrt. Alle Fahrten sind weitgehend für geheingeschränkte Personen barrierefrei. Bei allen Busreisen kann ein Rollstuhl mitgeführt werden. Die Busse haben eine Rampe. Das Mitführen eines Elektrorollstuhlmobils im Bus ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht möglich. Bitte melden Sie das Mitführen eines Rollstuhls telefonisch unter 0441 235-2781 an. Hier können konkrete Rückfragen zur Barrierefreiheit geklärt werden.

Foto: Touristik GmbH Südliches Ostfriesland/NLWKN

K182 // Emssperrwerk und ENERGIE ERLEBNIS ZENTRUM Aurich *(Busfahrt)*

Eckardt Westphal und Jan-Gerd Ahlers

Das 476 Meter lange Emssperrwerk in Gandersum ist eines der modernsten Sperrwerke in Europa. Es dient zum Schutz vor Sturmfluten und zum Stau der Ems bei den Überführungen der Luxusliner der Meyer Werft Papenburg. Das Sperrwerk hat sich als Küstenschutzbauwerk bewährt. Zum Schutz des Hinterlandes wurde es in den vergangenen 20 Jahren 19 mal aus Sturmflut-

gründen geschlossen. Nach einem Filmvortrag erhalten wir eine Führung entlang des Bauwerkes.

Nach einer Mittagspause fahren wir mit dem Bus durch Ostfriesland nach Aurich zum Energie Erlebnis Zentrum. Die Erlebnisausstellung nähert sich dem Thema Energie. Was ist Energie und wie können wir sie nutzen? Von den fossilen Brennstoffen bis hin zu Sonnenenergie und Windkraft laden insgesamt sieben Themenkreise zum Ausprobieren, Entdecken und Anschauen ein.

Nach der Führung lassen wir bei einer Kaffeetafel (im Preis inbegriffen) die Tageseindrücke auf uns einwirken und starten dann den Heimweg.

Diese Fahrt ist weitgehend barrierefrei.

Dienstag, 21. Oktober 2025
9 bis 17.30 Uhr (Ende in Oldenburg)
Treffpunkt: vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße)
Kosten: 41 Euro (Busfahrt, Führungen sowie die Kaffeetafel im EEB)
mit Anmeldung
Anmeldebeginn: Dienstag, 16. September 2025
Anmeldeschluss: Montag, 6. Oktober 2025

Schwerpunktthema

K183 // In Emden auf den Spuren des Übergangs vom Krieg zum Frieden und ein Blick auf unsere Freiheit *(Zugfahrt)*

Ute Wiesenäcker, Jan-Gerd Ahlers, Karin Eickenberg

Wir entdecken die historischen Bunker in Emden, die stillen Zeugen der Kriegsvwergangenheit der Stadt. Diese beeindruckenden Bauwerke, die während des Zweiten Weltkriegs errichtet wurden, sind heute kulturelle Wahrzeichen. Im Bunkermuseum erfahren wir die Geschichten von Widerstandskraft und Wandel der Stadt, die Emdens Weg vom Konflikt zur kulturellen Erneuerung widerspiegeln. Die Bunker bieten einen intensiven Einblick in die strategische Bedeutung der Stadt als Hafen- und Werftstandort. Viele der Bunker wurden umfunktioniert, was die Anpassungsfähigkeit und den Einfallsreichtum der Stadt widerspiegelt. Das Bunkermuseum widmet sich der Bewahrung und Vermittlung der Geschichte der Emder Bunker, der Luftschutzmaßnahmen und der Geschichten derjenigen, die in diesen Betonwänden Zuflucht suchten. Es bietet einen umfassenden Überblick über den Bau der Bunker, ihre Nutzung während des Krieges und ihre Entwicklung in der Nachkriegszeit bis heute.

Foto: Bunkermuseum Emden

Foto: Bunkermuseum Emden, Emden Touristik

Nach der Mittagspause – die wir auf Wunsch gemeinsam im LeckerPott am Delft verbringen können (nicht im Preis inbegriffen) – beschäftigen wir uns im Ostfriesischen Landesmuseum mit dem Thema „Freiheit? Mit Recht!“ Was heißt es, selbstbestimmt das eigene Leben zu gestalten? In Zusammenhang mit unserem digitalen Leben fragen wir, wo wir auf Freiheit beharren und wo wir sie bereitwillig aufgeben? Möglichst viele Menschen sollen sich an den Diskussionen und politischen Prozessen beteiligen. Zusammen wollen wir den verschiedenen Fragen nachgehen, denn Demokratie lebt vom Mitmachen, vom sich und andere Hinterfragen, vom Austausch. Denn nur gemeinsam lässt sich Freiheit aushandeln.

Abschließend bleibt noch Zeit für eine Kaffeepause, bevor wir uns mit dem Zug zurück nach Oldenburg begeben.

Diese Fahrt ist weitgehend barrierefrei.

Donnerstag, 20. November 2025
8.15 bis circa 18 Uhr (Ende in Oldenburg)
Treffpunkt: vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße)
Kosten: 32 Euro
(Zugfahrt und Eintritt mit Führungen)
mit Anmeldung
Anmeldebeginn: Mittwoch, 8. Oktober 2025
Anmeldeschluss: Mittwoch, 5. November 2025

Foto: Stadtmuseum Nordhorn

K184 // Zu Besuch in der Stadt Nordhorn *(Busfahrt)*

Heinrich Book, Angela Taeger und Eckardt Westphal

Die Stadt Nordhorn stellt ein gutes Beispiel dafür dar, wie eine Umstrukturierung von einer blühenden Textilindustrie zu einer Stadt im Grünen mit einer wirtschaftlichen Entwicklung gelingen kann. Wir besuchen das Stadtmuseum im NINO Hochhaus. Das ehemalige NINO Gelände ist Ausdruck eines Wandels von der Baumwollveredelung zur Informationsverarbeitung, von der Industriebrache zum Innovationsstandort. Nach der Führung werden wir im NINO Café zu Mittag essen (nicht im Preis enthalten). Nachmittags ist eine Bootsfahrt mit Führung auf der

Foto: Stadtmuseum Nordhorn

Vechte vorgesehen. Danach bleibt noch Zeit für einen Bummel durch die Stadt. Die alte Kirche, direkt am Marktplatz gelegen, bietet sich neben dem in der Stadt verteilten Weihnachtsmarkt als Abschluss unserer Fahrt an.

Diese Fahrt ist nur eingeschränkt barrierefrei: Die Bootstour am Nachmittag ist nicht barrierefrei.

Dienstag, 9. Dezember 2025
8.15 bis circa 18 Uhr (Ende in Oldenburg)
Treffpunkt: vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße)
Kosten: 37 Euro (Busfahrt, Eintritte, Führungen, Bootstour)
mit Anmeldung
Anmeldebeginn: Montag, 27. Oktober 2025
Anmeldeschluss: Montag, 24. November 2025

K185 // Besuch des Klimahauses Bremerhaven *(Busfahrt)*

Eckardt Westphal und Jan-Gerd Ahlers

Das Klimahaus ist eine weltweit einzigartige Wissens- und Erlebniswelt zu den Themen Klima, Klimawandel und Wetter. Entlang des 8. Längengrades begeben wir uns auf eine Weltreise. Wir durchqueren fünf Kontinente und neun Orte. Wir werden schwitzen, frieren und staunen – und vor allem Menschen aus aller Welt treffen, die aus ihrem Alltag erzählen und berichten, wie das vorherrschende Klima ihr Leben beeinflusst und verändert. Nach der neunzigminütigen Führung erholen wir uns in dem Restaurant des Klimahauses (nicht im Preis inbegriffen). Danach empfehlen wir, zurück in die Ausstellung zu gehen, um die Eindrücke nochmals zu vertiefen. Es ist aber auch möglich, freie Zeit in Bremerhaven zu verbringen.

Foto: Marcus Meyer/Klimahaus, www.klimahaus-bremerhaven.de

Nach dieser sehr beeindruckenden, aber auch anstrengenden Weltreise kehren wir nach Oldenburg zurück.

Diese Fahrt ist weitgehend barrierefrei.

Donnerstag, 15. Januar 2026
9 bis 17 Uhr (Ende in Oldenburg)
Treffpunkt: vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße)
Kosten: 40 Euro (Busfahrt sowie die Führung im Klimahaus)
mit Anmeldung
Anmeldebeginn: Mittwoch, 3. Dezember 2025
Anmeldeschluss: Dienstag, 30. Dezember 2025

K186 // Kaskade Diekmannshausen und Schulmuseum Bohlenbergerfeld *(Busfahrt)*

Jan-Gerd Ahlers und Ute Wiesenäcker

Wir besuchen von 9 bis 11 Uhr die Kaskade in Diekmannshausen. Gezeigt werden die Ursprünge der Trinkwasserversorgung und die Entstehungsgeschichte des OOWV. Besucherinnen und Besucher tauchen ein in Zeiten, in denen das Wasser noch nicht selbstverständlich aus dem Wasserhahn kam und der Mangel an gutem Trinkwasser den Alltag der Menschen prägte. Zudem wird erklärt, wie im Wasserwerk heute aus Grundwasser Trinkwasser wird und auf welchem Weg es in unsere Haushalte gelangt.

Foto: Gemeinde Zetel

Danach gibt es eine kleine Busrundfahrt durch Friesland (mit Kirchenbesichtigung) und Mittagsimbiss (nicht im Preis enthalten).

Von 14 bis 17 Uhr sind wir im Schulmuseum Bohlenbergerfeld. Das älteste eigenständige Schulmuseum Deutschlands wurde 1977 von einem Lehrerehepaar gegründet. Es stellt das Leben und Lernen in einer Landschule von 1900 bis zur Mitte der 1970er Jahre dar. Neben der Besichtigung erleben wir in einer Klasse eine Schulstunde wie vor 100 Jahren, bevor wir zurückfahren.

Diese Fahrt ist nicht barrierefrei.

Dienstag, 10. Februar 2026
8 bis circa 18 Uhr (Ende in Oldenburg)
Treffpunkt: vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße)
Kosten: 40 Euro (Busfahrt, Eintritte, Führungen, Kaffee und Kuchen)
mit Anmeldung
Anmeldebeginn: Montag, 29. Dezember 2025
Anmeldeschluss: Montag, 26. Januar 2026

K187 // Delmenhorst erfindet sich neu. *(Zugfahrt)*

Angela Taeger und Eckardt Westphal

Impuls- und Taktgeberin für die wirtschaftliche, soziale und die kulturelle Entwicklung unserer Nachbarstadt Delmenhorst ist seit Ende des 19. Jahrhunderts die dort angesiedelte „Norddeutsche Wollkämmerei und Kammgarnspinnerei“, kurz die „Nordwolle“.

1884 wird der Betrieb gegründet. Er expandiert im Eiltempo: 1887 zählt die Arbeiterschaft 900 Beschäftigte. 1911 finden hier um die 3.000 Personen, zehn Jahre später nicht weniger als 4.400 Menschen ein kümmerliches Auskommen. Sie produzieren in den 1920er Jahren etwa ein Viertel des Wollrohgarnaufkommens weltweit – und für die Eigentümer enorme Gewinne. Überwiegend im östlichen Ausland rekrutierte ungelernte, ledige, junge Frauen arbeiten in der Fabrik, zu Hungerlöhnen. Wollmäuse heißt man sie geringschätzig. Die Wollmäuse lassen die Einwohnerzahl in Delmenhorst zwischen 1885 und 1905 auf das Dreifache steigen, in der Folge entwickelt sich, was die historische Forschung „Delmenhorster Verhältnisse“

nennt – katastrophale Wohnungsnot und Massenverelendung. Alsbald regt sich schüchterner Protest dagegen in der Belegschaft: „ …die Leute wollen streiken…“.

Foto: Niedersächsisches Landesamt für Denkmalpflege

Misswirtschaft und Unterschleif zwingen das Unternehmen 1931 in den Konkurs. Nach seiner endgültigen und vollständigen Schließung 1981 bleibt es der öffentlichen Hand in Delmenhorst überlassen, diese „Stadt in der Stadt“ abzuwickeln respektive das Beste aus den Ruinen zu machen.

Zwei Führungen werden uns die wechselvolle Geschichte der „Nordwolle“ näherbringen. Am Vormittag erfahren wir in der Fabrik Details über den Zusammenhang von Industrialisierung und Sozialer Frage (90 Minuten), am Nachmittag gibt uns ein geführter Spaziergang über das Fabrikgelände Einblick in die Wohn- und Arbeitsverhältnisse der Belegschaft (120 Minuten). Über Mittag folgt eine Jede und ein Jeder den individuellen Bedürfnissen, sei es in der Stadt, auf dem Wochenmarkt, im Restaurant, sei es in dem der „Nordwolle“ angegliederten Stadtmuseum.

Diese Fahrt ist weitgehend barrierefrei.

Mittwoch, 25. März 2026
9 bis circa 17 Uhr (Ende in Oldenburg)
Treffpunkt: vor dem Nordausgang der Bahnhofshalle am ZOB (Karlstraße)
Kosten: 17 Euro (Bahnfahrt, Zutritt zu allen Museen sowie sämtliche Führungen, nicht enthalten: Verpflegung)
mit Anmeldung
Anmeldebeginn: Dienstag 10. Februar 2026
Anmeldeschluss: Dienstag 10. März 2026

R // Radausflüge

Illustration: Gerlinde Domininghaus

In einem Tempo von 16 bis 20 Stundenkilometern und Streckenlängen zwischen 10 und 60 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.

Zusätzliche 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, insbesondere ausreichend Trinkwasser, mitgenommen werden. Bei Verhinderung wird darum gebeten, rechtzeitig den Platz wieder freizugeben. Eine Haftung gleich welcher Art kann von den Mitarbeitenden sowie den Ehrenamtlichen des inForum nicht übernommen werden.

R1 // Herbst im Ammerland und Führung in Bad Zwischenahn

Jan Gerd Ahlers

Wir starten um 11 Uhr am PFL und radeln gemütlich in den Kurort. Bei Aal-Bruns gibt es gegen 12 Uhr die erste Rast. Danach gibt es eine anderthalbstündige Führung durch Zwischenahn von der Mühle bis zur evangelischen Kirche. Dann umrunden wir den See, trinken Tee in Dreibergen und fahren zum Rhodopark nach Gristede. Weiter geht es über Neuenkruge und Metjendorf. Mit vielen Eindrücken aus dem herbstlichen Ammerland treten wir die Heimreise an.

Die Streckenlänge beträgt circa 55 Kilometer.

Montag, 6. Oktober 2025
11 bis 18 Uhr
Treffpunkt: vor dem PFL, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg
Kosten: Verpflegung auf eigene Kosten
mit Anmeldung

R2 // Hofgemeinschaft Grummersort

Detlef Puls-Will

1979 kaufte eine Gruppe diesen Hof, um ihn biologisch-dynamisch zu bewirtschaften. Wir werden im Rahmen einer Hofführung mehr über die Entwicklung erfahren. Vor der Führung werden wir dort Kaffee trinken.

Wir werden rund 30 Kilometer fahren.

Freitag, 10. Oktober 2025
13.30 bis 17 Uhr
Treffpunkt: vor dem PFL, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg
Kosten: Verpflegung auf eigene Kosten
mit Anmeldung

Foto: Kai de Barse, https://rethorn.de/

R3 // Stedingsehre und Ahnenstätte Hilligenloh: Fahrradtour gegen das Vergessen

Heinrich Book

Zum einen erinnert die Stätte an den Stedinger Krieg, in dem die Bewohnerinnen und Bewohner des Landes Stedingen gegen das Erzbistum Bremen aufbegehrten. 700 Jahre später schrieb August Hinrichs das Freilichtspiel „De Stedinge“, das zwischen 1935 und 1937 mehrfach aufgeführt wurde. Die Nationalsozialisten nutzten es für sich und bauten eigens dafür eine Freilichtbühne in Bookholzberg. Danach geriet sie in Vergessenheit, bis 2021 Akteurinnen und Akteure der Kulturetage Oldenburg mit dem Projekt „Visionen für einen Unort“ auf der mit Gras überzogenen Freilichtbühne ein Theaterstück aufführten und damit an die Schreckenszeit erinnerten. Wir besuchen diesen „entarteten“ Ort und mahnen anhand der Geschichte gegen ein Aufblühen rechter Gesinnung.

Nach einer stärkenden Pause fahren wir zur Ahnenstätte Hilligenloh nahe Hude. Gegründet wurde dieser Friedhof 1931 von aus der Kirche ausgetretenen Menschen, die eine Bestattung in würdevollem Rahmen möglich machen wollten. Die Nationalsozialisten instrumentalisierten auch diesen Ort für sich.

Die Möglichkeit zu einer Einkehr mit Kaffee und Kuchen ist vorgesehen.

Die Streckenlänge beträgt circa 60 Kilometer.

Donnerstag, 16. Oktober 2025
9 bis 17 Uhr
Treffpunkt: vor dem PFL, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg
Kosten: Verpflegung auf eigene Kosten
mit Anmeldung

B // Besichtigungen

Foto: Erich Wiede

B1 // Mühle Kreyenbrück
Christiane Streim

Versteckt am Ende der Cloppenburger Straße lässt sich die letzte funktionstüchtige Motormühle Oldenburgs finden. 1882 als Windmühle erbaut, später mit Dampfantrieb ausgestattet, wurde die Mühle 1998 mit allen Maschinen, die noch zu finden waren, aufwendig restauriert.
Erleben Sie einen Mühlen-Rundlauf mit „Schauen, Testen und ausprobieren". Auch der liebevoll gestaltete Mühlengarten mit seinen Kunstelementen verdient zusätzlich Aufmerksamkeit mit einem kleinen Rundgang.

Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Montag, 6. Oktober 2025
15 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: Cloppenburger Straße 428, 26133 Oldenburg
Kosten: 5 Euro (Barzahlung vor Ort)
mit Anmeldung

B2 // Führung über den Gertrudenkirchhof mit Gertrudenkapelle
Gerhard Kindl

Das Leben ist endlich. Mit dem Gang über den Kirchhof werden wir daran erinnert, … damit wir klug werden! Friedhöfe sind Orte der Erinnerung, der Stille und Besinnung und Orte, an denen sich die gesellschaftlichen und kulturellen Werte einer Epoche widerspiegeln.

Die Veranstaltung ist barrierefrei.

Mittwoch, 22. Oktober 2025
14 Uhr
Treffpunkt: Getrudenkapelle, Kreuzung Alexanderstraße/Nadorster Straße, 26121 Oldenburg
kostenfrei
mit Anmeldung
Um eine Spende für den inForum-Förderverein wird gebeten.

B3 // Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) der Stadt Oldenburg
Carl Ulrich Fischer

Älter werden und Wohnen werfen mitunter vielfältige Fragen zur Lebens- und Alltagsbewältigung auf. Pflegebedürftigkeit in allen Altersgruppen stellt die Beteiligten häufig vor große Herausforderungen. Der SPN der Stadt Oldenburg an dem Standort im Lambertihof ist hier eine zentrale Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger zu den Themen Älterwerden, Wohnen und Mobilität sowie dem komplexen Bereich der Pflege. Zu den primären Aufgaben des SPN zählen neben Informationen und

Beratungen auch die Vermittlung ehrenamtlicher Hilfen. Die Gespräche erfolgen vertraulich, kostenfrei und neutral.

Bei unserem Infobesuch erhalten wir von Mitarbeiterinnen des Bereiches „Älter werden und Wohnen“ und des Bereiches „Pflegebedürftigkeit“ ausführliche Informationen zu dem sehr umfänglichen Beratungs- und Hilfsangebot dieser Einrichtung.

Die Räumlichkeiten befinden sich im Erdgeschoss und sind barrierefrei.

Dienstag, 25. November 2025
14 bis 16 Uhr
Treffpunkt: Lambertihof, Kleine Kirchstraße 11 a/ Markt 22, 26122 Oldenburg
kostenfrei
mit Anmeldung

B4 // Niedersächsisches Landesarchiv

Dr. Sven Mahmens

Die Abteilung Oldenburg des Niedersächsischen Landesarchives ist regional verantwortlich für alle staatlichen Behörden und Gerichte sowie deren Rechts- und Funktionsvorgänger im Bereich des ehemaligen Verwaltungsbezirkes Oldenburg. Das Landesarchiv bewahrt unikates schriftliches Kulturgut dauerhaft auf, dem aufgrund seiner rechtlichen und historischen Bedeutung ein bleibender Wert zukommt. Ergänzt wird der Bestand durch archivwürdiges Schriftgut aus privater Hand. Soweit ein berechtigtes Interesse vorliegt, können Unterlagen eingesehen werden. Wer an Ahnenforschung interessiert ist, findet hier sehr gute Informationsquellen.

Bei einer rund 90-minütigen Führung erhalten wir einen Überblick und weitere Informationen zu dem sehr umfänglichen Archivbestand.

Die Veranstaltung ist barrierefrei (Fahrstuhl ist vorhanden).

Dienstag, 13. Januar 2026
14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: vor dem Staatsarchiv, Damm 43, 26135 Oldenburg
Kosten: 3 Euro (Zahlung vor Ort)
mit Anmeldung

B5 // Staatstheater Oldenburg

Renate Neumann

Das Oldenburger Staatstheater, erbaut 1893 mit einer großen Kuppel im neubarocken Stil, ist ein Siebenspartenhaus mit etwa 450 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Bei dieser Führung lernen Sie die Spielstätten sowie Werkstätten kennen. Dabei sehen Sie bereits Bühnenbilder und Kostüme für die neuen Inszenierungen vorab.

Zum Schluss können Sie auch einmal auf der Bühne im großen Haus stehen und in den Zuschauerraum sehen.

Die Veranstaltung ist nur eingeschränkt barrierefrei.

Donnerstag, 24. Februar 2026
9 bis 10.30 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang des Staatstheater Oldenburg, Theaterwall 19, 26122 Oldenburg
Kosten: 5 Euro (Zahlung vor Ort)
mit Anmeldung

Der Übergang für eine Übergangszeit:
Die provisorische Fußgängerbrücke neben der Baustelle Cäcilienbrücke.

B6 // Übergänge: Oldenburgs Brücken – ein Dauerthema

Reinhard Hövel

Schwerpunktthema

Über sieben Brücken kannst du gehen beziehungsweise fahren, zumindest meistens und manchmal geht auch gar nichts. Die Brücken über Hunte und Küstenkanal im Oldenburger Stadtgebiet sind seit Jahren ein zum Teil kontrovers diskutiertes Thema in der hiesigen Bevölkerung und in den lokalen Medien. Es sind tatsächlich sieben an der Zahl und fast alle haben eine wechselvolle und nicht immer ruhmreiche Geschichte. Stadtführer Reinhard Hövel erläutert bei einem entspannten (und wegen einiger Treppen leider nicht barrierefreien!) Spaziergang zwischen Cäcilien- und Amalienbrücke einige Details zur Geschichte von Oldenburger Brücken und blickt optimistisch auf eine bessere „Brückenzeit“.

Die Veranstaltung ist nicht barrierefrei.

Mittwoch, 18. März 2026
15 bis circa 16.30 Uhr
Treffpunkt: vor dem Staatsarchiv, Damm 43, 26135 Oldenburg
kostenfrei
mit Anmeldung

B7 // Führung durch das Dobbenviertel

Gerhard Kindl

Eine Zeitreise durch das Dobbenviertel, das in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts rund um den Cäcilienplatz entstand. Mit prächtigen Stadthäusern, dem „Roten und dem Gelben Schloss“, der Preußischen Gesandtschaft und den Skulpturen von Helene Lange und Karl Jaspers, Ehrenbürgerin und Ehrenbürger der Stadt Oldenburg, präsentiert sich das Quartier auch heute noch.

Die Veranstaltung ist barrierefrei.

Mittwoch, 25. März 2026
14 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Staatstheater, Theaterwall 19, 26122 Oldenburg
kostenfrei
mit Anmeldung
Um eine Spende für den inForum-Förderverein wird gebeten.

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.

S1 // Schlauer Helfer für die Hosentasche: Smartphonegrundlagen

Mehr und mehr Menschen nutzen im Alltag Android-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 Android-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. Diese Veranstaltung findet zweimal statt, die Inhalte an beiden Terminen sind dieselben.

S1.1:

Mittwoch, 14. Januar 2026
15 bis 17 Uhr
Stadtbibliothek im PFL
kostenfrei
mit Anmeldung

S1.2:

Mittwoch, 4. März 2026
15 bis 17 Uhr
Stadtbibliothek im PFL
kostenfrei
mit Anmeldung

Foto: freepik.com

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

Draußen herrscht graues Winterwetter, sodass man nicht mehr vor die Tür gehen mag? Gar nicht schlimm, denn mit Ihrem Android-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, 3. Dezember 2025
15 bis 17 Uhr
Stadtbibliothek im PFL
kostenfrei
mit Anmeldung

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

Android-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: 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 verschiedener Kommunikationswege.

Mittwoch, 4. Februar 2026
15 bis 17 Uhr
Stadtbibliothek im PFL
kostenfrei
mit Anmeldung

U // Kooperation mit der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, International Office

U1 // Meet & Speak – ein interkulturelles Sprachentreffen

Shin-Wee Chong

Das „Meet & Speak" ist ein Treffpunkt für Menschen, die in entspannter Atmosphäre miteinander ins Gespräch kommen, neue Kontakte knüpfen und dabei auch ihre Sprachkenntnisse anwenden können. Internationale Studierende der Universität Oldenburg und interessierte Oldenburger Bürgerinnen und Bürger treffen sich, um sich kennenzulernen, Einblicke in unterschiedliche Kulturen zu gewinnen und gleichzeitig die lokale Kultur zu teilen. Neben offenen Gesprächsrunden steht vor allem der interkulturelle Austausch im Vordergrund. Anmelden können sich Best Ager, die Freude an neuen Begegnungen haben, sowie internationale Studierende, die Oldenburg und seine Bewohner besser kennenlernen möchten.

Der Veranstaltungsort wechselt zwischen der Universität Oldenburg (Campus Haarentor, Ammerländer Heerstraße 114-118, Gebäude A12 (SSC), Erdgeschoss Raum 0-002 (Interkultureller Treff)) und dem inForum (Raum 4, Flur

Foto: Shin-Wee Chong

inForum, PFL, Peterstraße 3, Erdgeschoss, rechter Flügel). Der erste Termin findet im inForum statt.

ab 29. Oktober 2025, monatlich
17.15 bis 18.45 Uhr
Mittwoch 29. Oktober, Mittwoch 26. November,
Montag 17. Dezember 2025,
Mittwoch 21. Januar, Mittwoch 25. Februar,
Mittwoch 25. März 2026
kostenfrei
mit Anmeldung

J // Kooperation mit der Jade Hochschule

Foto: Jade Hochschule, Piet Meyer

J1 // Seniorenakademie

Kennen Sie das? Sie sind mit mehreren Menschen in einem Raum und verschiedene Geräusche prasseln auf Sie ein. Es fällt Ihnen schwer, sich auf ein Gespräch zu konzentrieren, da einfach zu viele Störgeräusche im Raum sind.

Thematisch beschäftigen wir uns im Rahmen der Seniorenakademie im Wintersemester 2025/26 genau mit diesem Schwerpunkt. Unter der Leitung von Prof. Dr. Tanja Grewe (Professorin für Logopädie, Abteilung Technik und Gesundheit für Menschen) führen Studierende der Jade Hochschule regelmäßig Workshops für Seniorinnen und Senioren durch, in denen der Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention im Alter liegt. Im Mittelpunkt stehen diesmal das Hören und die akustische Verarbeitung von Sprache bei älteren Menschen über 65.

Einführend erhalten Sie einen theoretischen Einblick in die Physiologie des Hörens. Wir informieren über die Bedeutung von altersbedingten auditiven Veränderungen für die Kommunikation. Im weiteren Verlauf ist in lockerer Atmosphäre die Möglichkeit der Überprüfung Ihres individuellen Hörvermögens mit anschließender Rückmeldung durch Studierende der Logopädie und der Hörtechnik und Audiologie geplant.

Gemeinsam setzen wir uns mit möglichen Herausforderungen bei der akustischen Verarbeitung von Sprache auseinander. Wir thematisieren unterschiedliche Arten von Hörminderung und diskutieren den richtigen Einsatz von Hörsystemen. Was können Hörsysteme leisten und warum ist das Nutzen der Geräte nicht immer einfach? Im praktischen Teil geben wir Ihnen Strategien für eine bessere Kommunikation im Alltag an die Hand und erproben diese in der Gruppe.

mittwochs, drei Termine
12. November, 26. November, 10. Dezember 2025
10.15 bis 12.15 Uhr
Jade Hochschule, Zeughausstraße 73a, 26121 Oldenburg
kostenfrei
mit Anmeldung
Anmeldeschluss: Mittwoch, 5. November 2025

J2 // Das Hören – und Alles, was dazu gehört

Anna Herbers, Bianca Oehlerking, Christin Schinke

In diesem Vortrag werden die Anatomie des Hörens, unterschiedliche Hörminderungen, der Einsatz von Hörsystemen/Hörgeräten 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 und Absolventinnen des Studiengangs Hörtechnik und Audiologie (Jade Hochschule, Abteilung Technik und Gesundheit für Menschen), die auch gelernte Hörakustikerinnen sind.

J2.1 // Donnerstag, 16. Oktober 2025

J2.2 // Donnerstag, 11. Dezember 2025

J2.3 // Donnerstag, 15. Januar 2026

jeweils 17.30 bis 19 Uhr
Raum 4, Flur inForum, PFL
mit Anmeldung, kostenfrei
Anmeldeschluss: am Dienstag vor dem jeweiligen Termin

P // Kooperation mit dem Pius-Hospital

Foto: Regine Harms

P // Schwerbehinderung und Schwerbehindertenausweis

Regine Harms, Leiterin des Sozialdienstes im Pius Hospital

Fast acht Millionen Menschen haben eine anerkannte Schwerbehinderung. Wer erkennt das eigentlich an und welche Vorteile beziehungsweise Unterstützungsmöglichkeiten sind mit einer Schwerbehinderung verbunden?

Nach einer kurzen allgemeinen Einführung ins Thema wird der Schwerbehindertenausweis vorgestellt. Dabei geht es von der Frage, wie und wo dieser beantragt wird bis zu den Vorteilen beziehungsweise Nachteilsausgleichen, die mit einem Ausweis verbunden sind. Im Vortrag wird auch darauf eingegangen, welche vielfältigen Fördermöglichkeiten für den beruflichen Alltag damit verbunden sind. Dabei wird auch die Möglichkeit der Gleichstellung erläutert. Die „Merkzeichen", auf den Ausweis aufgedruckte Buchstaben, werden ebenfalls mit ihrer Bedeutung dargestellt. Während des Vortrages sowie im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Donnerstag, 22. Januar 2026
18 Uhr
Seminarraum 2, PFL
kostenfrei
ohne 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 um 13.45 Uhr der Vorverkauf für die Vorstellung im Folgemonat an der Kinokasse oder online über unsere homepage www.casablanca-kino.de.

Kaffee und Kuchen gibt es ab 45 Minuten vor der jeweiligen Vorstellung im Bistro, im Foyer und – bei gutem Wetter – im Kinohof.

Der Eintritt kostet 11 Euro (Kaffee & Kuchen & Kino, nur als Komplettpreis möglich).

C1 // Wunderschöner

Von Karoline Herfurth mit Anneke Kim Sarnau, Karoline Herfurth, Nora Tschirner und anderen, Deutschland 2024, 134 Minuten

Fünf Frauen: Nadine, die alles dafür tut, mit Mitte 50 so auszusehen wie mit Mitte 30. Ihre Tochter Lily, die ihrem Freund nicht sagen kann, was sie will und was nicht. Ihre Lehrerin Vicky, die ihren Freund vermisst. Julie, die in ihrem Job mit übergriffigen Kollegen fertigwerden muss und Sonja, die versucht, mit Milan in der Familientherapie eine gemeinsame Sprache zu finden. Alle fünf wollen ihr Leben und ihren Selbstwert nicht länger danach ausrichten, begehrenswert zu sein.

Mittwoch, 15. Oktober 2025
Beginn: 14.30 // Einlass ab 13.45 Uhr
Beginn: 15.30 Uhr // Einlass ab 14.45 Uhr

Foto: Wunderschöner/Casablanca-Kino

C2 // Louise und die Schule der Freiheit

Louise Violet.
Von Éric Besnard
mit Alexandra Lamy,
Grégory Gadebois
und anderen,
Frankreich 2024,
109 Minuten

Foto: Louise und die Schule der Freiheit / Casablanca-Kino

Frankreich, Ende des 19. Jahrhunderts. Die Lehrerin Louise Violet wird aufs Land geschickt, um eine Schule zu eröffnen. Auch Kinder aus Bauernfamilien sollen in der Republik lesen und schreiben lernen – so will es das Gesetz. Doch das Landleben sieht anders aus und Louise stößt mit ihren Bildungsidealen auf Unverständnis. Doch sie bleibt standhaft, besucht die Familien zuhause und hält die Klassenzimmertüren geöffnet. Das imponiert Bürgermeister Joseph…

Mittwoch, 19. November 2025
Beginn: 14.30 // Einlass ab 13.45 Uhr
Beginn: 15.30 Uhr // Einlass ab 14.45 Uhr

C3 // Der Pinguin meines Lebens

The Penguin Lessons. Von Peter Cattaneo nach dem Roman von Tom Michell. Mit Steve Coogan, Vivian El Jaber und anderen, Großbritannien/Spanien 2025,
110 Minuten

Der mürrische englische Lehrer Tom unterrichtet in den 1970er Jahren in Buenos Aires Englisch an einem Jungeninternat. Inmitten der Unruhen des Militärputsches sieht er sich mit rebellischen Schülern und einem herausfordernden Alltag konfrontiert. Auf einem Ausflug rettet er an der ölverschmutzten Küste Uruguays einem

Foto: Der Pinguin meines Lebens / Casablanca-Kino

Pinguin das Leben und dieser weicht nicht von seiner Seite. So lebt der Vogel versteckt im Internat und wird zur Vertrauensperson – denn Pinguine sind großartige Zuhörer.

Mittwoch, 10. Dezember 2025
Beginn: 14.30 // Einlass ab 13.45 Uhr
Beginn: 15.30 Uhr // Einlass ab 14.45 Uhr

C4 // Ich will alles. Hildegard Knef

Dokumentarfilm von Luzia Schmid, Deutschland 2025,
98 Minuten

Hildegard Knef: Weltstar, Stilikone, Grande Dame des Chansons, letzte deutsche Diva, meinungsstark, umstritten, Spiegel und Gegensatz ihrer Zeit. Als Schauspielerin, Sängerin und Autorin feierte sie internationale Erfolge,

Foto: Ich will alles, Hildegard Knef/ Casablanca-Kino

erlebte krachende Niederlagen und war mehr als fünf Jahrzehnte schöpferisch tätig. Dieser Dokumentarfilm von Luzia Schmid ist das Porträt einer einzigartigen Künstlerin und bemerkenswerten Frau, erzählt mit Archivmaterial aus sechs Jahrzehnten.

Mittwoch, 14. Januar 2026
Beginn: 14.30 // Einlass ab 13.45 Uhr
Beginn: 15.30 Uhr // Einlass ab 14.45 Uhr

C5 // Der Salzpfad

Von Marianne Elliott nach dem Roman von Raynor Winn, mit Gillian Anderson, Jason Isaacs, James Lance und anderen, Großbritannien 2024, 115 Minuten.

Ein Paar verliert alles – Haus, Sicherheit, Gesundheit – und beschließt, den South West Coast Path zu wandern, den 630 Meilen langen Wanderweg von Minehead nach Poole entlang der Küste von Devon, Cornwall und Dorset. „Der Salzpfad" erzählt eine wahre Geschichte von Verlust, Liebe und der heilenden Kraft der Natur. Ein leiser, berührender Film über das Wiederfinden von Hoffnung.

Mittwoch, 11. Februar 2026
Beginn: 14.30 // Einlass ab 13.45 Uhr
Beginn: 15.30 Uhr // Einlass ab 14.45 Uhr

Foto: Vier Mütter für Edward / Casablanca-Kino

C6 // Vier Mütter für Edward

Four Mothers. Von Darren Thornton mit James McArdle, Fionnula Flanagan, Paddy Glynn und anderen, Irland 2022, 89 Minuten.

Edward, ein Schriftsteller in den Dreißigern, steht kurz vor seinem literarischen Durchbruch. Neben der Arbeit an seinem Debütroman kümmert er sich hingebungsvoll um seine resolute Mutter, mit der er unter einem Dach lebt. Als sein Verlag ihm eine Lesereise durch die USA anbietet, gerät sein Alltag ins Wanken. Denn zeitgleich fahren seine Freunde spontan in Wochenend-Urlaub – und lassen ihre Mütter bei ihm zurück, vier eigenwillige Frauen, die unter seinem Dach das Chaos entfesseln.

Mittwoch, 11. März 2026
Beginn: 14.30 // Einlass ab 13.45 Uhr
Beginn: 15.30 Uhr // Einlass ab 14.45 Uhr

M1 // Kooperation mit dem Landesmuseum Natur und Mensch

M1 // Moore als Helfer beim Klimaschutz!?

mit Thilo Kowalsky

Unsere Region ist der moorreichste Teil Deutschlands! Das bislang unausgeschöpfte Potenzial unserer Moorböden kann helfen, im Transformationsprozess hin zu einer klimafreundlicheren Welt riesige Mengen des klimawirksamen Gases Kohlenstoffdioxid aus der Atmosphäre zu entfernen – wenn wir es zulassen und entsprechend mit ihnen umgehen. Die Begründung findet sich in ihrer faszinierenden Entstehungsgeschichte.

Kurze Vortragsteile auf grundlegendem Niveau und die Beschäftigung mit interaktiven Modellen und Materialien zum Mitmachen wechseln sich ab. Daraus lassen sich tiefere Erkenntnisse zur Klimarelevanz der noch vorhandenen Restmoore ableiten.

Dienstag, 17. März 2026
15 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt: open space/Caféteria im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46, 26135 Oldenburg
Kosten: 6 Euro (Barzahlung im Museum)
mit Anmeldung über das inForum
Anmeldeschluss: Dienstag, 10. März 2026

Foto: Thilo Kowalsky

M2 // Kooperation mit dem Stadtmuseum

M2.1 // Die Griffelkunst in der Artothek
mit Geraldine Dudek

In Deutschland gehören 4.500 Mitglieder der Griffelkunst-Vereinigung Hamburg e.V. an, darunter befinden sich auch zahlreiche Grafikbegeisterte aus der Stadt Oldenburg. Jedes Jahr wählt eine hochkarätig besetzte Jury zeitgenössische Künstlerinnen und Künstler aus, Druckgrafiken für die Griffelkunst-Vereinigung zu gestalten. Diese erscheinen im Frühjahr und im Herbst und werden an 90 Ausstellungsorten in ganz Deutschland wie der Artothek Oldenburg präsentiert. Die Ausstellungen werden ehrenamtlich begleitet, so in Oldenburg durch Geraldine Dudek. Entdecken Sie gemeinsam die Herbstpräsentation in der Artothek.

Dienstag, 25. November 2025
10.15 Uhr
Treffpunkt: Artothek, Peterstraße 1, 26121 Oldenburg
kostenfrei
mit Anmeldung über das inForum
Anmeldeschluss: Freitag, 21. November 2025

Abbildung: Griffelkunst Ausstellung Artothek 2025, Foto: Artothek Oldenburg

M2.2 // Neustart
mit Dr. Steffen Wiegmann

2026 wird nicht nur ein Neubau eröffnet, das Stadtmuseum selbst hat sich in den Jahren der Schließzeit verändert. Was erwartet die Menschen im neuen SMO und warum ist erst mit der Eröffnung der Francksen-Villen 2027 das neue Stadtmuseum vollständig? Dr. Steffen Wiegmann, Leiter des Stadtmuseums gibt Einblicke in die Planungen für den „Neustart“ und das Konzept SMO.

Dienstag, 13. Januar 2026
10.15 Uhr
Treffpunkt: Raiffeisenstraße 31, 26122 Oldenburg
kostenfrei
mit Anmeldung über das inForum
Anmeldeschluss: Freitag, 9. Januar 2026

Abbildung: Neubau Stadtmuseum 2025, Foto: Stadtmuseum Oldenburg

M3 // Kooperation mit dem Haus für Medienkunst

M3.1 // Die Stifterin, der Nationalsozialismus und das Haus

Die Entdeckung von Edith Maria Ruß' Vergangenheit als Nationalsozialistin und NS-Propagandistin hat zu einer intensiven Debatte in Oldenburg geführt. Diese Ausstellung beschäftigt sich mit Edith Ruß' Rolle im Nationalsozialismus wie auch mit der Geschichte des inzwischen umbenannten Edith-Russ-Hauses in Oldenburg. Präsentiert werden Schriften und Artefakte rund um die Person Edith Ruß, aber auch aktuelle künstlerische Arbeiten, die sich mit der NS-Zeit beschäftigen.

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, 1. Dezember 2025
14.30 Uhr
Haus für Medienkunst, Katharinenstraße 23, 26121 Oldenburg
Kosten: 3 Euro auf Rechnung
mit Anmeldung über das inForum
Anmeldeschluss: Donnerstag, 27. November 2025

Foto: Haus für Medienkunst

M3.2 // Ausstellung mit Noah Berrie

Der junge US-amerikanisch/britische Künstler Noah Berrie verwandelt das Haus für Medienkunst in ein Klanginstrument. Im Zusammenspiel mit der Architektur des Hauses entsteht eine sich ständig verändernde akustische Umgebung, die in Beziehung zu dem sich im Raum bewegenden Publikum steht.

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, 23. Februar 2026
14.30 Uhr
Haus für Medienkunst, Katharinenstraße 23, 26121 Oldenburg
Kosten: 3 Euro auf Rechnung
mit Anmeldung über das inForum
Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar 2026

M4 // Kooperation mit dem Horst-Janssen-Museum

Abbildung:
Horst Janssen mit Adventskranz,
Horst-Janssen-Museum

M4.1 // Weihnachten à la Janssen

mit Antje Tietken und Melanie Robinet

Ein Adventskalender für den Sohn Philip, Weihnachtskarten für Freunde, ein Nikolausbild für die Freundin Kerstin und unzählige gezeichnete Amaryllis: Ganz schön viel Weihnachten für jemanden, der Weihnachten eigentlich nicht mag…. Neben dem Besuch der aktuellen Dauerausstellung zu Leben und Werk von Horst Janssen sollen ein paar Geschichten rund um die Weihnachtszeit bei Janssen erzählt werden. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit bei Tee und Plätzchen weihnachtlich-kreativ á la Janssen zu werden.

Donnerstag, 11. Dezember 2025
14.30 bis 16 Uhr
Treffpunkt: Ebene 1, Horst Janssen Museum,
Am Stadtmuseum 4-8, 26121 Oldenburg
Kosten: 3 Euro auf Rechnung
mit Anmeldung über das inForum
Anmeldeschluss: Montag, 8. Dezember 2025

M4.2 // Wie genial ist das denn?!

mit Jutta Moster-Hoos und Melanie Robinet

Christoph Niemann ist ein international arbeitender Grafiker und Illustrator, der mit seinen reduzierten Zeichnungen, seinem auf den Punkt präzisen Strich und den zugespitzten Darstellungen ideal zu diesem Vorhaben passt. Mit seinem Humor unterhält er bestens und mit seinem Scharfsinn regt er gleichzeitig zum Denken an.

Dass geniale Lösungen und gute Pointen oft harte Arbeit voraussetzen und einem selten zufliegen, werden wir in der Ausstellung gemeinsam nachvollziehen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit selbst kreativ zu werden.

Donnerstag, 15. Januar 2026
14.30 bis 16.30 Uhr
Kosten: 3 Euro auf Rechnung
mit Anmeldung über das inForum
Anmeldeschluss: Montag, 12. Januar 2026

Abbildung:
Christoph Niemann,
Gorilla,
aus den Sunday Sketches,
VG Bild Kunst 2025

M5 // Kooperation mit dem Oldenburger Kunstverein

Abbildung links: Evelyn Hofer, Harlem Church, New York, 1964,
Dye Transfer, 42,4 x 34 cm (50,6 x 40,3 cm). © Estate of Evelyn Hofer, Courtesy Galerie m.

Abbildung oben: Laurenz Berges, Midtown Manhattan, 1988/89, Projektion, Maße variabel.
Courtesy der Künstler und Galerie Wilma Tolksdorf. © VG Bild-Kunst Bonn, 2015.

M5 // USA Begegnungen. Evelyn Hofer & Laurenz Berges

Evelyn Hofer (1922 bis 2009) wurde von Hilton Kramer, Kritiker der New York Times, einst als „berühmteste ‚unbekannte' Fotografin Amerikas" bezeichnet. Heute gehört sie zu den bedeutendsten Positionen in der Geschichte der Fotografie. In 50 Jahren schuf sie Werke von großer atmosphärischer Intensität. Ihre Schwarzweiß- und Farbfotografien von New York und Washington der 1960er Jahre zeigen Stadtansichten und Portraits und zeichnen sich durch einen besonderen Blick für Proportionen, Formen, Farben und Licht aus. Laurenz Berges war Ende der 1980er Jahre Hofers Assistent, noch bevor er Meisterschüler von Bernd Becher an der Kunstakademie Düsseldorf wurde. Seine Koda-chrome „Midtown Manhattan" (1988 bis 1989) werden erstmalig als Projektion präsentiert. Die Szenen zwischen Upper East Side und Bronx verharren nicht in einer Statik des zweidimensionalen Motivs, sondern fangen den Rhythmus der zur Arbeit hastenden Büroangestellten im einfallenden Licht der Häuserschluchten ein. US-amerikanische Zeitgeschichte trifft auf Verbindungen und Unterschiede von Hofer und Berges.

„In Wirklichkeit ist alles, was wir fotografieren, wir selbst im anderen … die ganze Zeit." *(Evelyn Hofer)*

Dienstag, 20. Januar 2026
14.30 bis 16 Uhr
Oldenburger Kunstverein, Damm 2a, 26135 Oldenburg
kostenfrei
mit Anmeldung über das inForum

T // Telefonführungen

Telefonführungen geben Ihnen die Möglichkeit, bequem von zu Hause aus Einblicke in die Sammlungen und Themen des Stadtmuseums und des Horst-Janssen-Museums zu bekommen. Sie erhalten im Vorfeld zur Führung die Abbildungen und weiteres Begleitmaterial per Post. So können Sie sich das Material anschauen, Entdeckungen machen oder Fragen festhalten. Zum Termin wählen Sie sich zur Veranstaltung mit Ihrem Telefon ein. Bei Nutzung des Festnetzes entstehen keine weiteren Kosten. Gemeinsam mit der Kunst- und Kulturvermittlerin Geraldine Dudek entdecken Sie Aspekte der Stadtgeschichte oder das künstlerische Werk. Dabei ist der Dialog aller Beteiligten ausdrücklich erwünscht.
Anmeldungen per E-Mail an museumsvermittlung@stadt-oldenburg.de oder telefonisch unter 0441 235-4227.
Sollte keine Abmeldung eingehen, wird die Veranstaltung auch bei Nichterscheinen in Rechnung gestellt.

T1 // Telefonführungen im Stadtmuseum Oldenburg

T1.1 // Marie Stein Ranke. Eine neugierige, aktive Oldenburger Künstlerin

NEU

Die in Oldenburg geborene Künstlerin genoss ihre Ausbildung ab 1890 in Düsseldorf und später in München. Oldenburg blieb sie immer verbunden, setzte sich für die regionale Kunst ein und lud wichtige Kunsthistoriker nach Oldenburg für Vorträge ein.

Entdecken Sie das Werk und das Leben der Künstlerin gemeinsam mit der Kunstvermittlerin Geraldine Dudek.

Montag, 17. November 2025
10 bis 11.30 Uhr
Kosten: 6 Euro per Rechnung
mit Anmeldung über das Museum
Anmeldeschluss: Freitag, 7. November 2025

Abbildung: Marie Stein-Ranke, Porträt Andreas Ranke, Stadtmuseum Oldenburg

T2 // Telefonführungen im Horst-Janssen-Museum

T2.1 // Der politische Janssen?

NEU

Zwischen 1980 und 1987 schrieb Horst Janssen Texte und zeichnete Werke, die einzelne Artikel des Grundgesetzes oder philosophische Texte über Politik kommentieren oder weiterdenken. 1981 erschien die erste Auflage dieser gesammelten Texte und Zeichnungen unter dem Titel „Anmerkungen zum Grundgesetz“ im Merlin Verlag. Darüberhinaus reflektiert er in seinen „autobiografischen Hüpfereien“ die Herrschaft der Nationalsozialisten. Entdecken sie mit der Kunstvermittlerin Geraldine Dudek den politischen Janssen.

Mittwoch, 22. Oktober 2025
18 bis 19.30 Uhr
Kosten: 6 Euro auf Rechnung
mit Anmeldung über das Museum
Anmeldeschluss: Montag, 13. Oktober 2025

Abbildung:
Horst Janssen, aus Anmerkungen aus dem Grundgesetz, Artikel 23, 1983, Dauerleihgabe Claus- Hüppe-Stiftung.

T2.2 // Janssen und die Griffelkunst

NEU

Die Griffelkunst-Vereinigung wird 1925 als gemeinnützige Vereinigung in Hamburg-Langenhorn gegründet. Mitglieder können gegen Entrichtung eines Beitrages zwei Mal im Jahr aus einer Auswahl von Grafiken junger Künstlerinnen und Künstler wählen. Ziel ist es, Verständnis für die Kunst in die Gesellschaft zu bringen.

Horst Janssen hat seit 1958 über hundert Radierungen und Lithografien als Editionen für die Griffelkunst erschaffen. Damit ist er wohl der Künstler, der die meisten Blätter eingereicht hat und der Vereinigung am längsten treu geblieben ist. Entdecken Sie mit der Kunstvermittlerin und Griffelkunst-Vertreterin für Oldenburg Geraldine Dudek die spannende und höchst abwechslungsreiche Editionsverbindung.

Mittwoch, 10. Dezember 2025
18 bis 19.30 Uhr
Kosten: 6 Euro auf Rechnung
mit Anmeldung über das Museum
Anmeldeschluss: Montag, 1. Dezember 2025

F1 // Ausstellung: Passagen

Eva Tenzer

Eine Serie erzählt vom Losgehen ohne Ziel, von Bewegung durch Raum und Zeit ohne Ankunft, von Momenten des Innehaltens. Die Figuren wandern durch flüchtige Landschaften. Sie sind nicht inszeniert – nur angedeutet in ihrer Bewegung, mal kraftvoll, mal fragil, immer präsent. Sie durchqueren Räume – äußere wie innere – und lassen dabei flüchtige Spuren zurück: in Farben, in Linien, in Zwischenräumen, in Schatten. Diese Arbeiten sind weder Porträts noch Szenen. Sie sind Zustände, Übergänge, Passagen. Sie spiegeln Lebenspassagen, die jeder Mensch durchläuft: räumliche, aber auch körperliche und psychische. Sie zeigen Momente des Wandels, des Abschieds und Neubeginns. In den Übergängen entfalten wir Identität, treffen wir Entscheidungen und stellen Weichen. So sind die Bilder Sinnbilder für das stete Voranschreiten, das Loslassen und das Suchen. Metaphern für das Leben selbst – immer in Bewegung, immer im Wandel.

Vernissage: Donnerstag, 9. Oktober 2025
18 Uhr

Die Ausstellung ist von Anfang Oktober bis Ende Dezember 2025 montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr im Flurbereich des Fachdienstes Bürgerschaftliches Engagement, PFL, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg zu besichtigen.

Abbildungen: Eva Tenzer, aus der Serie „Passagen"

F1 // Selbst genäht!
Nähwerkstatt des inForum

Ein Designmantel, zu dem Idee in einer Berliner Modeboutique entstanden ist, und die Leinenjacke, zu der das Leinen von der Großmutter vor vielen Jahren selbst angebaut und gewebt wurde – diese und andere im Kurs genähte Kleidungsstücke haben die Teilnehmerinnen des Nähkurses auf einer Modenschau bei dem Tag der offenen Tür des inForum selbst präsentiert. Seit vielen Jahren nähen Teilnehmerinnnen und Teilnehmer im Nähkurs des inForum gemeinsam. Es wird geändert und neu geschaffen, an kleinen und großen Projekten gearbeitet. Dabei steht die Kursleiterin Setareh Bigdeli mit Fachwissen, Geschick und Geduld zur Seite.

Die Ausstellung zeigt bei der Modenschau entstandene Fotos.

Vernissage: Mittwoch, 7. Januar 2026
17 Uhr

Die Ausstellung ist von Anfang Januar bis Ende März 2026 montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr im Flurbereich des Fachdienstes Bürgerschaftliches Engagement, PFL, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg zu besichtigen.

Foto: inForum

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			Raum	Seite	
10 bis 12 Uhr	Dr. W. Martin	G1 // Wenn der Himmel nicht mehr oben ist …	R2	Gesellschaft und Philosophie	11
10 bis 11 Uhr	R. Thiele	G26 // Selbstverteidigung für Best Ager	R4	Bewegung Gesundheit Sicherheit	21
14.30 bis 17 Uhr	A. Taube	G8 // Samba-Canasta	R4	Spiele	13
15 bis 16 Uhr	G. Franke	G22 // Walken im Eversten Holz		Bewegung Gesundheit Sicherheit	20
15 bis 16.30 Uhr	K. Gerdes H. Pietsch	G16 // Schöne Sachen selber machen	R2	Kreatives Kunst Kultur	17
dienstags					
10 bis 11.30 Uhr	U. Werner	G10 // Englischkurs „English Refresher“	R4	Sprachen	14
11 bis 12.30 Uhr	B. Köster	G18 // „Les-Art“: ein Lesekreis	R2	Kreatives Kunst Kultur	18
11 bis 12.30 Uhr	B. Köster	G19 // Altern – nichts für Feiglinge?	R2	Kreatives Kunst Kultur	18
12 bis 14 Uhr	S. Bigdeli	G17 // Nähwerkstatt	R4	Kreatives Kunst Kultur	17
14 bis 15.30 Uhr	M. Opitz	G24 // Kleine Wanderungen		Bewegung Gesundheit Sicherheit	20
15 bis 17.30 Uhr	J. Schliedermann	G6 // Doppelkopf am Dienstag	R4	Spiele	13
16 bis 17.30 Uhr	J. Spiecker	G12 // Englischkurs: „English Fireplace“	R2	Sprachen	15
mittwochs					
10 bis 11.15 Uhr	A. Westheuser C. Mechau	G21 // Bewegung bewegt vieles! – Gymnastik und Tanz für Frauen	R4	Bewegung Gesundheit Sicherheit	20
10.30 bis 12 Uhr	L. Hoffmeister H. Meiners	G2 // Was gibt mir Sinn und Orientierung? Philosophie im Alltag – ein Gesprächskreis	R2	Gesellschaft und Philosophie	11
11.45 bis 13.15 Uhr	H. Hungar	G9 // Bridge – Lernen und Spielen	R4	Spiele	14
14.30 bis 16 Uhr	E. Brüchert	G14 // Plattdeutsch – Niederdeutsch – Lower German	R4	Sprachen	16
14.30 bis 16 Uhr	K. Sauer	G3 // Spieletreff	R2	Spiele	12
donnerstags					
9.30 bis 11 Uhr	A. Lüken	G23 // Walken beim Schlossgarten		Bewegung Gesundheit Sicherheit	20
10 bis 11.30 Uhr	U. Werner	G11 // Englischkurs „English Challenge“	R2	Sprachen	15
10 bis 12 Uhr	M. Landwehr-Wehage L. Hoffmeister	G15 // Malen am Donnerstag	R4	Kreatives Kunst Kultur	16
12 bis 14 Uhr	I. Greulich H. Klöckner	G5 // TAC – Das spannende Brettspiel	R4	Spiele	12
14.30 bis 16 Uhr	F. May	G4 // Spielen … gemeinsam ist viel schöner als alleine!	R2	Spiele	12
14.30 bis 17 Uhr	G. Musche	G7 // Doppelkopf am Donnerstag	R4	Spiele	13
17 bis 18.30 Uhr	S. Haupt	G20 // Übergänge – Lebenslinien in Literatur & Biographie	R2	Kreatives Kunst Kultur	19
freitags					
10 bis 11.30 Uhr	I. Spalthoff	G13 // Französisch	R4	Sprachen	15
15 bis 16 Uhr	K. Veen	G25 // Klang und Stille	R4	Entspannung	21

Einzelveranstaltungen

Oktober			Seite
6.	B1 // Mühle Kreyenbrück	Besichtigung	42
6.	R1 // Herbst im Ammerland und Führung in Bad Zwischenahn	Radausflug	40
7.	E1 // Gedanken über das Leben – Sandra Binkenstein	Erzählcafé	26
9.	F // Ausstellung: Passagen von Eva Tenzer	Vernissage	59
10.	WK2 // Trommeln auf der Conga, Teil 1	Workshop	22
10.	R2 // Hofgemeinschaft Grummersort	Radausflug	40
15.	C1 // Wunderschöner	Film	49
16.	R3 // Stedingsehre und Ahnenstätte Hilligenloh: Fahrradtour gegen das Vergessen	Radtour	41
16.	J2.1 // Das Hören	Vortrag	47
21.	G24 // Kleine Wanderungen 1	Kurs	20
21.	K182 // Emssperrwerk und Energieerlebniszentrum Aurich –Busfahrt	Kulturfahrt	34
22.	T2.1 // Der politische Janssen?	Telefonführung	58
22.	B2 // Führung über den Gertrudenfriedhof mit Gertrudenkapelle	Besichtigung	42
23.	V1 // Übergänge am Oldenburgischen Staatstheater: G. Heckel	Vortrag	30
29.	WK5 // Erste Hilfe für die Seele, Teil 1	Workshop	24
29.	U1 // Meet and Speak, Teil 1	Vortrag	46
30.	WK4 // Selbstfürsorge, Teil 1	Workshop	23

November			
4.	E2 // USA: Reisen im Land der Extreme – Wiebke und Knut Harms	Erzählcafé	26
10.	WK1.1 // Schöne Fotos machen – Technik und Bildgestaltung, Teil 1	Workshop	22
12.	J1 // Seniorenakademie, Teil 1	Kooperation	47
17.	T1.1 // Marie Stein Ranke. Eine neugierige Oldenburger Künstlerin	Telefonführung	57
19.	C2 // Louise und die Schule der Freiheit	Film	50
20.	K183 // In Emden auf den Spuren des Übergangs vom Krieg zum Frieden	Kulturfahrt	34
25.	M2.1 // Die Griffelkunst in der Artothek	Führung	58
25.	B3 // Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) der Stadt Oldenburg	Besichtigung	42

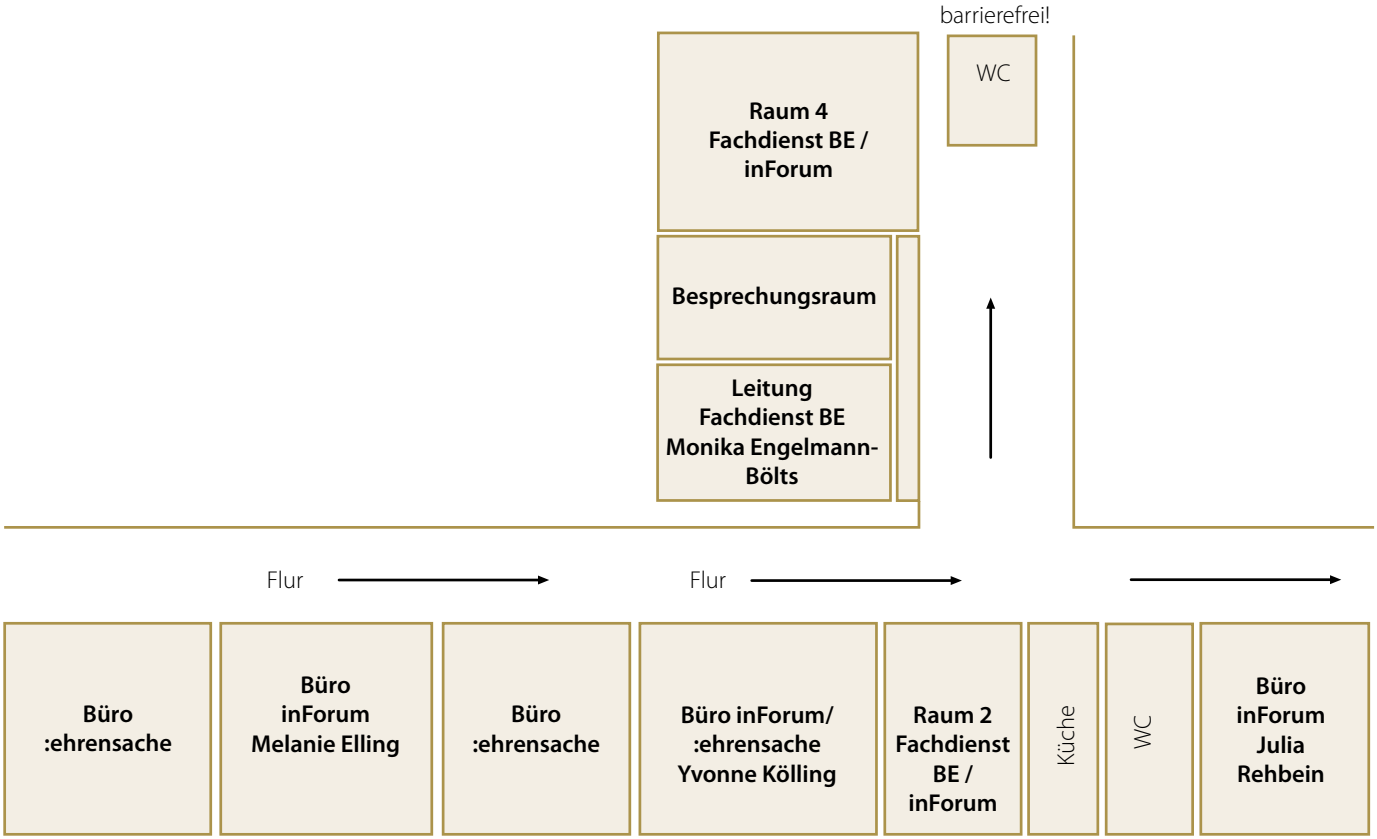
Dezember			
1.	M3.1 // Die Stifterin, der Nationalsozialismus und das Haus	Führung	54
2.	V2 // Dorian Gray oder die drei Gesichter des Oscar Wilde: R. Talmann	Vortrag	30
2.	E3 // Geschichten von Feuer und Eisen – Jörg Ridderbusch	Erzählcafé	27
3.	S2 // Keine Zeit für Langeweile: Zeitvertreib und Lernen mit dem Smartphone	Kurs	45
8.	WK1.2 // Schöne Fotos machen – Bildbearbeitung, Sichern und Ordnen, Teil 1	Workshop	22
9.	K184 // Mit dem Bus zu Besuch in der Stadt Nordhorn (Busfahrt)	Kulturfahrt	36
10.	C3 // Der Pinguin meines Lebens	Film	50
10.	T2.2 // Janssen und die Griffelkunst	Telefonführung	58

11.	V3 // Leben mit Literatur: Reinhard Tschapke	Vortrag	30
11.	J2.2 // Das Hören	Vortrag	47
11.	M4.1 // Weihnachten à la Janssen	Führung	55
11.	WK7 // 40 mal VERZICHT?	Workshop	25

Januar			
6.	E4 // Blüten, Blätter und mehr am Meer – Christian Wandscher	Erzählcafé	27
7.	F2 // Selbst genäht	Vernissage	60
8.	V4 // Arsen in der Zuckerdose: Johannes Bollen	Vortrag	31
13.	B4 // Niedersächsisches Landesarchiv	Besichtigung	43
13.	M2.2 // Neustart – Stadtmuseum	Führung	53
14.	C4 // Ich will alles. Hildegard Knef	Film	50
14.	S1.1 // Schlauer Helfer für die Hosentasche: Smartphonegrundlagen	Kurs	45
15.	M4.2 // Wie genial ist das denn?! – Horst-Janssen-Museum	Führung	55
15.	K185 // Besuch des Klimahauses Bremerhaven – Busfahrt	Kulturfahrt	37
15.	J2.3 // Das Hören	Vortrag	47
20.	M5 // USA Begegnungen. Evelyn Hofer & Laurenz Berges	Führung	56
22.	WK3 // Kinderbücher damals, Teil 1	Workshop	23
22.	P // Schwerbehinderung und Schwerbehintertenausweis	Vortrag	48
29.	V5 // Übergänge, Risiko und Chance (ein Leben lang): Prof. Dr. M. Wittrock	Vortrag	31

Februar			
3.	E5 // Geschichten und Sagen aus Oldenburg und umzu – Bernd Munderloh	Erzählcafé	28
4.	S3 // Wir bleiben in Kontakt: Kommunikation mit dem Smartphone	Kurs	45
10.	K186 // Mit dem Bus zur Kaskade und zum Schulmuseum	Kulturfahrt	37
11.	C5 // Der Salzpfad	Film	51
12.	Z1 // „Es ist nicht nur Papier …“: Heike Ellermann	Zusatzveranstaltung	28
16.	WK6 // Lebensübergänge gestalten, Teil 1	Kompaktkurs	25
23.	M3.2 // Ausstellung mit Noah Berrie	Führung	54
24.	B5 // Staatstheater Oldenburg	Besichtigung	43
25.	V6 // Till Eulenspiegel: T. Gerdes und R. Talmann	Vortrag	32

März			
3.	E6 // Basketball mit Herz und Leidenschaft – Mladen Drijendčić	Erzählcafé	28
4.	S1.2 // Schlauer Helfer für die Hosentasche: Smartphonegrundlagen	Kurs	45
11.	C6 // Vier Mütter für Edward	Film	51
17.	M1 // Moore als Helfer beim Klimaschutz!?	Führung	52
18.	B6 // Übergänge: Oldenburgs Brücken – ein Dauerthema	Besichtigung	44
25.	B7 // Führung durch das Dobbenviertel	Besichtigung	44
25.	K187 // Delmenhorst erfindet sich neu – Zugfahrt	Kulturfahrt	38
25.	V7 // Musik der Romantik – ein Gesprächskonzert: R. Talmann und Y. Kölling	Vortrag	33


barrierefrei!
WC
Raum 4
Fachdienst BE /
inForum
Besprechungsraum
Leitung
Fachdienst BE
Monika Engelmann-
Bölts
Flur
Flur
Büro
:ehrensache
Büro
inForum
Melanie Elling
Büro
:ehrensache
Büro inForum/
:ehrensache
Yvonne Kölling
Raum 2
Fachdienst
BE /
inForum
Küche
WC
Büro
inForum
Julia
Rehbein

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

Melanie Elling
Verwaltung/Sekretariat
Telefon: 0441 235-2602
E-Mail: melanie.elling@
stadt-oldenburg.de

Teamfotos: Stephan Walzl, Gerlinde Domininghaus und privat

Wir bedanken uns bei Ilona Möhlenbrock, die nach jahrzehntelanger Tätigkeit im inForum in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet wurde.

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

Sie wollen wissen, in welchen Veranstaltungen kurzfristig noch Plätze frei sind?
Sie sind an Informationen über Zusatzveranstaltungen interessiert?
Dann melden Sie sich hier zu unserem monatlichen Newsletter des Fachdienstes an:

Fachdienst Bürgerschaftliches Engagement

Kulturzentrum PFL · Peterstraße 3 · 26121 Oldenburg
www.oldenburg.de/inforum
Telefon: 0441 235-2781· E-Mail: inforum@stadt-oldenburg.de

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