

LEBENS-LANGE LEBENSKUNST

Biografiearbeit und kulturelle Teilhabe



Foto: Sophie Voets-Hahne

Die neue Freiheit im Nacherwerbsleben

2. bis 4. Oktober 2026
im Evangelischen
Bildungshaus Rastede
mit Sophie Voets-Hahne,
Kunstpädagogin/Kulturgeragogin
und Uwe Fischer, Theater- und
Tanzpädagoge

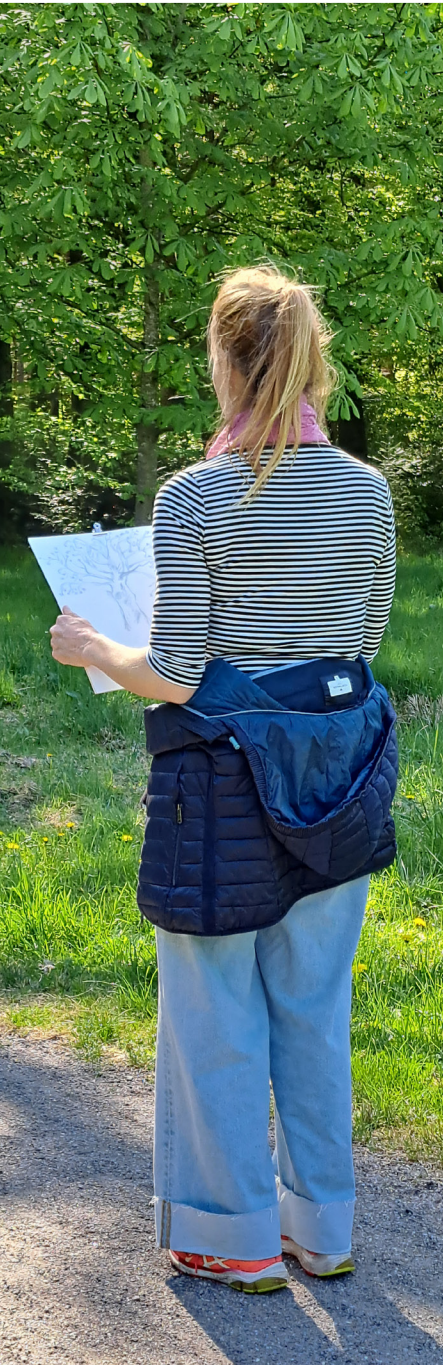


Foto: Uwe Fischer



Fotos: Sophie Voets-Hahne



Termin:

2. bis 4. Oktober 2026

Beginn: Freitag, 2. Oktober 2026, 16 Uhr

Ende: Sonntag, 4. Oktober 2026, 14 Uhr

Pädagogische Leitung:

Heike Scharf, Evangelisches Bildungshaus Rastede

Seminarleitung:

Uwe Fischer, Evangelisches Bildungshaus Rastede

Christiane Kaminski, Kulturbüro der Stadt Oldenburg

Referentin:

Sophie Voets-Hahne, Kunstpädagogin/Kulturgeragogin,

Düsseldorf

Kosten:

295 Euro (Einzelzimmer, Verpflegung und
alle Seminarkosten).

Anmeldeschluss:

17. September 2026

Anmeldungen:

Evangelisches Bildungshaus Rastede

Mühlenstraße 126

26180 Rastede

Telefon 04402 92840

E-Mail: info@hvhs.de

www.hvhs.de

Herausgegeben von:

Stadt Oldenburg (Oldb) – Der Oberbürgermeister

Amt für Kultur, Museen und Sport, Fachdienst Kulturbüro

Stand: Juni 2026

Für allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg

nutzen Sie bitte unser Kontaktformular unter

www.oldenburg.de/kontakt

LEBENS-LANGE LEBENSKUNST

Die neue Freiheit im Nacherwerbsleben

Tschüss Arbeit, hallo Leben!

Sie stehen kurz vorm Ruhestand? Sie fragen sich: Was kommt dann? Was will ich noch alles machen? Dieses Seminar wendet sich an Menschen wie Sie!

Der Eintritt in den Ruhestand bildet einen großen Wendepunkt in unserem Leben. Und wir fragen uns: Wie kann ich im Alter gut leben? Was gibt meinem Leben einen Sinn? Wie kann ich gesund und aktiv bleiben?

Unsere eigene Lebensgeschichte ist ein wichtiger Schlüssel. Wer bin ich? Was sind meine Wurzeln? Was ist mir wichtig? Und wer will ich (noch) sein?

Im Mittelpunkt des Seminars „Lebenslange Lebenskunst“ stehen neben einem lebendigen Austausch auch künstlerische Methoden der Biografiearbeit.

Das Seminar vermittelt Ihnen Fähigkeiten und Grundlagen, um für sich selbst sowie für andere in diesem Feld tätig zu werden.



Foto: privat

Die Dozentin: Sophie Voets-Hahne arbeitet als freiberufliche Kunstpädagogin/Kulturpädagogin in Düsseldorf. Sie entwickelt Projekte im Bereich der Kulturellen Bildung mit älteren Menschen. Aktuell setzt sie die Projekte „Remembering-Forward“ zu Erinnerungskultur und Spurensuche sowie „Freundschaftsnetz“ zur Frage

um, wie Freundschaften und soziale Netzwerke im Alter gestaltet werden können. Soeben hat sie das Buch „Einfach Kunst machen“, eine Handreichung für Betreuende und Pflegenden von Menschen mit Demenz, herausgegeben (gemeinsam mit Jutta Schmidt).

FREITAG, 2. OKTOBER 2026

16 Uhr START, BEGRÜSSUNG UND KENNENLERNEN
18 bis 19 Uhr ABENDESSEN
19 bis 20.30 Uhr **„SPIELWIESE I“**
MEIN „STEHRÜMCHEN“

SAMSTAG, 3. OKTOBER 2026

8 Uhr FRÜHSTÜCK
9.15 bis 10.45 Uhr **BIOGRAFIEARBEIT IM DIALOG**
• START IN DEN TAG mit Warm Up
• DIALOGISCHE + INTERAKTIVES GESPRÄCH
zu Fragen der Biografiearbeit

10.45 Uhr KAFFEPAUSE

11.15 Uhr **BIOGRAFIEARBEIT I | METHODENKOFFER**
SPURENSUCHE UND LEBENSKUNST

Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, biografische Methoden kennenzulernen und auszuprobieren

12.30 Uhr MITTAGSPAUSE

ZEIT ZUR FREIEN GESTALTUNG

14.30 Uhr KAFFEPAUSE

15 bis 17 Uhr **BIOGRAFIEARBEIT II | LESUNG UND GESPRÄCHSRUNDE**

REMEMBERING-FORWARD |
WAS DIE ERINNERUNG MIT DER ZUKUNFT
ZU TUN HAT ...

GESPRÄCHSRUNDE: Die Teilnehmenden sind eingeladen, Ihre Lieblingsliteratur bzw. auch ein Kunstwerk, Bild etc. zum Thema Erinnerung und Altern mitbringen und dieses in der Runde vorstellen (wer mag).

17 bis 18 Uhr **„DER MOMENT DES STAUNENS“**

WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN in der Natur... ob Bäume, übersehene Pflanzen oder Horizonte: die Betrachtung in der Natur führt uns zu uns selbst.

18 Uhr ABENDESSEN

19 Uhr **SPIELWIESE II**
Tanz- + Theaterpädagogische
Methoden

SONNTAG, 4. OKTOBER 2026

ab 8 Uhr FRÜHSTÜCK

9.15 Uhr **UND JETZT? | KULTURELLE TEILHABE**
Welche Bedeutung haben kulturelle und soziale Teilhabe im Alter? Der kulturpädagogische Ansatz

BAUPLAN FÜR DEN RUHESTAND | PROJEKTARBEIT:

Im Mittelpunkt des Vormittags steht die Frage nach den eigenen Zukunftsplänen, aber auch nach dem eigenen Lebensweg: Wo komme ich her, wie sieht mein soziales Netzwerk aus? Was macht Hoffnung, was macht Angst? Was ist unser Part heute, in einer sich stark wandelnden Gesellschaft, in der einmal Erreichtes wieder in Frage gestellt wird (Dialogfähigkeit). Was heißt auch lebenslanges Lernen? In Teams sowie in Einzelarbeit werden Projekte entwickelt.

FÜR SICH SELBST: WIE KANN ICH MEINEN BAU-PLAN-PROJEKT ENTWICKELN?

IM TEAM: AUF ZU NEUEN UFFERN! Wie kann man im Team, in einer Initiative, im Quartier, in einer Einrichtung kulturpädagogische Projektideen mit und für die Gruppe der älter werdenden Menschen entwickeln und somit kulturelle Teilhabe generieren?

10.45 Uhr KAFFEPAUSE

11.15 Uhr IDEENPOOL
Vorstellung eigener Ideen und Wege
(FÜR SICH SELBST SOWIE IM TEAM)

12.30 Uhr MITTAGESSEN

13 bis 14 Uhr REFLEXION UND ABSCHLUSSRUNDE