

## LEBENS-LANGE LEBENSKUNST

### Biografiearbeit und kulturelle Teilhabe



Foto: Sophie Voets-Hahne

Die neue Freiheit im Nacherwerbsleben

11. bis 13. September 2026  
im Evangelischen  
Bildungshaus Rastede  
mit Sophie Voets-Hahne,  
Kunstpädagogin/Kulturgeragogin  
und Uwe Fischer, Theater- und  
Tanzpädagoge

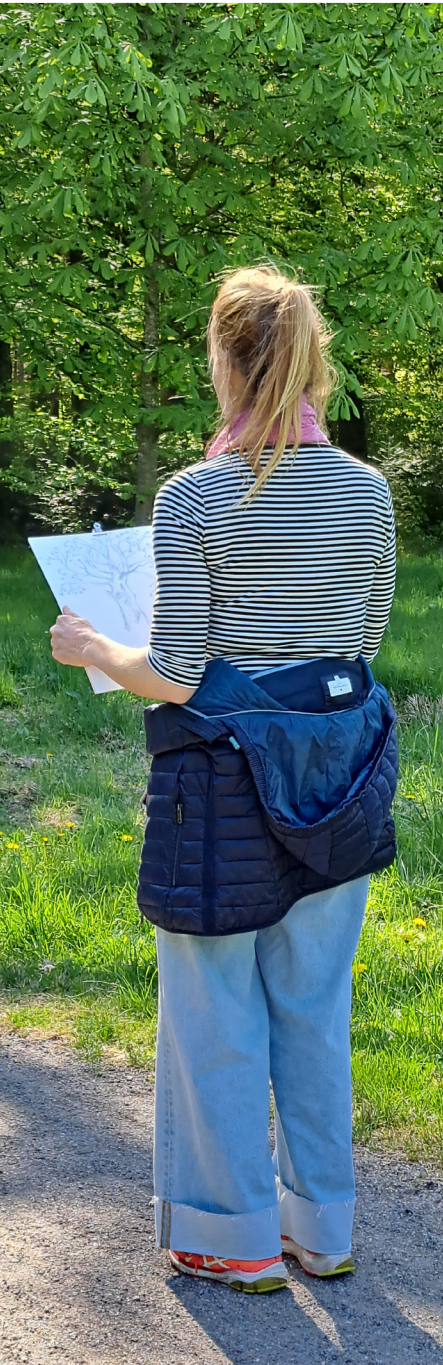


Foto: Uwe Fischer



Fotos: Sophie Voets-Hahne



#### Termin:

11. bis 13. September 2026  
Beginn: Freitag, 11. September 2026, 16 Uhr  
Ende: Sonntag, 13. September 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

#### Anmeldeschluss:

**5. April 2025**

#### Anmeldungen:

Evangelisches Bildungshaus Rastede  
Mühlenstraße 126  
26180 Rastede  
Telefon 04402 92840  
E-Mail: [info@hvhs.de](mailto:info@hvhs.de)  
[www.hvhs.de](http://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](http://www.oldenburg.de/kontakt)

## 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! An Menschen, die sich auf ihr eigenes Leben nach Arbeit und Beruf vorbereiten. Aber auch an Menschen, die beruflich mit dem Thema Alter zu tun haben.

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? Was kann ich tun? Wie kann ich mein Leben selbst gestalten?

Unsere eigene Lebensgeschichte ist ein wichtiger Schlüssel, um Antworten auf diese Fragen zu finden. „Wer bin ich? Was sind meine Wurzeln? Was ist mir wichtig? Und wer will ich (noch) sein?“

Im Mittelpunkt des Seminars „Lebenslange Lebenskunst“ stehen lebendige und künstlerische Methoden der Biografiearbeit. Probieren Sie es aus, welche positive Wirkung künstlerisch-kreative Aktivität auf Ihr Älterwerden hat! Lernen Sie den kunst- und kulturpädagogischen Ansatz kennen! Er ist verbunden mit der Idee, dass auch im Alter jeder Mensch an Kunst und Kultur und an der Gesellschaft

insgesamt teilhaben kann. Das Seminar vermittelt Ihnen Fähigkeiten und Grundlagen, um für sich selbst sowie für andere in diesem Feld tätig zu werden. Dabei können Sie viele interessante Methoden selbst ausprobieren und sie später für sich und andere praktisch einsetzen.

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 Programme „Remembering-Forward“ zu Erinnerungskultur und Spurensuche sowie „Freundschaftsnetz“ zur Frage um, wie Freundschaften und soziale Netzwerke im Alter gestaltet werden können.



Foto: privat

### FREITAG, 11. SEPTEMBER 2026

16 Uhr START, BEGRÜSSUNG UND KENNENLERNEN

18 bis 19 Uhr ABENDESSEN

19 bis 20.30 Uhr „SPIELWIESE 1“

**MEIN „STEHRÜMCHEN“:** Bringt einen kleinen Gegenstand und/ oder ein Bild und/oder eine Erinnerung mit. Gibt es etwas in Deinem Leben, das sich zu einem Staubfänger (Stehrümchen) entwickelt hat? Etwas, das Du nicht wegschmeißt – warum auch immer? Rück diesen Gegenstand in den Mittelpunkt Deiner Aufmerksamkeit und setz Dich kreativ / künstlerisch damit auseinander: schreibend, malend, gestaltend ...

### SAMSTAG, 12. SEPTEMBER 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, 13. SEPTEMBER 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