

Regenbogen 3.0

Programm 4. Quartal 2026

AWO Bezirksverband Weser-Ems e. V.

PROJEKT REGENBOGEN 3.0

Eutiner Straße 61 · 26125 Oldenburg

Tel. 04 41/36 10 59 72 · info@awo-ol-regenbogen.de

Oktober 2026

- Mo., 05. Oktober 16.30–18.30 Uhr  **Spieletreff**
Gespielt wird alles, wozu ihr Lust habt.
- Mi., 14. Oktober .10.00–11.30 Uhr  **Gedächtnistraining** Eutiner Str. 61
Gemeinsam mit dem Projekt „Hand in Hand“ regen wir unser Gedächtnis mit kleinen Rätseln an.
- Sa., 17. Oktober .15.00–17.00 Uhr  **Spieletreff**
Gespielt wird alles, wozu ihr Lust habt.
- Mo., 19. Oktober ab 19.30 Uhr  **Offener Stammtisch**
- Mi., 21. Oktober .10.00– ca. 12.00 Uhr  **„Donner-Rädchen“**
Mit dem Projekt „Hand in Hand“ fahren wir eine gemütliche Runde von ca. 15-20 km. Treffpunkt Eisenbahnbrücke am Stau bzw. Wasserturm.
- Fr., 23. Oktober ab 10.00 Uhr  **Bewegungstreff**
*Wanderung Etzhorner Gummibahnrunde
Treff: Etzhorner Krug, Butjadinger Str. 341 (Bushaltestelle Linie 305 „Ekernstr.“)*
- Sa., 24. Oktober 9.00-12.00 Uhr  **Kunstsamstag „Zeit für deine Kreativität“** Ort in Planung
*In Kooperation mit dem Kulturbüro konnte nochmal ein Vormittag realisiert werden. Ein halber Tag voller Farbe, Ideen und Inspiration – mit Raum zum konzentrierten Arbeiten, Ausprobieren und künstlerischem Austausch. Ob Aquarell, Acryl, Zeichnen oder freie Techniken – alles ist willkommen. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. **Bitte anmelden bis 18.10.26***
- Mi., 28. Oktober 17.00-19.00 Uhr  **Regenbogen Trauercafé**
*Im Rahmen der Trauerwoche laden wir gemeinsam mit der freien Rednerin Rebecca Knecht zu einem generationsübergreifenden Abend ein. Gemeinsam nähern wir uns Themen rund um Trauer und Abschied. Trauer kann dabei bedeuten, was ihr möchtet: die Trauer um geliebte Menschen oder um Menschen einer Community, die wir nie gekannt haben. Um Beziehungen, die zerbrochen oder belastet sind. Um vergangene oder nie dagewesene Chancen oder um erreichte Fortschritte, die wieder verlorengehen. Wir wollen all diesen Erfahrungen Raum geben: ob persönlich oder politisch, ganz frisch oder Jahrzehnte alt. Alles darf sein. Wer möchte, bringt gerne etwas für unser Fingerfoodbuffet mit. Und auch eine Laterne oder ein leeres Schraubglas könnt ihr sehr gerne mitbringen. Für Tee und kleine Knabberereien sorgen wir. Weitere Getränke stehen für Selbstzahler*innen ebenfalls zur Verfügung.*
- Do., 29. Oktober .10.00–12.00 Uhr  **Frühstück**
*Johanna Krahl von der Verbraucherzentrale hält den Vortrag „Gesund und nachhaltig Essen mit kleinem Budget“
Bitte anmelden bis 28.10.26*

Alle Veranstaltungen (außer anders angegeben) finden im Hempels statt
in den Räumen des „Na Und – Queeres Leben in Oldenburg e. V.“
(Ziegelhofstraße 83 · Buslinie 308 · Haltestelle Industriestraße)
Ansprechpartnerin: Jacqueline Ritter

Gefördert durch



Stadt
Oldenburg



November 2026

- Mo., 02. November 16.30–18.30 Uhr...  **Spieletreff**
Gespielt wird alles, wozu ihr Lust habt.
- Fr., 13. November 10.00–13.00 Uhr  **gemeinsames Kochen** Ammergastr. 140
Gemeinsam mit der Verbraucherzentrale und dem Projekt „Hand in Hand“ kochen wir gesund und budgetbewusst und lassen es uns anschließend gemeinsam schmecken.
Bitte anmelden bis 08.11.26!
- Mo., 16. November ab 19.30 Uhr  **Offener Stammtisch**
- Mi., 18. November 10.00–11.30 Uhr  **Gedächtnistraining** Eutiner Str. 61
Gemeinsam mit dem Projekt „Hand in Hand“ regen wir unser Gedächtnis mit kleinen Rätseln an.
- Mi., 18. November 10.00– ca. 12.30 Uhr  **„Donner-Rädchen“**
*Fahren Sie mit uns eine gemütliche Runde von ca. 20–25 km.
Treffpunkt bitte erfragen bei Jacqueline Ritter*
- Sa., 21. November 15.00–17.00 Uhr...  **Spieletreff**
Gespielt wird alles, wozu ihr Lust habt.
- Do., 26. November 10.00–12.00 Uhr  **Frühstück** Breslauerstr. 70
In Kooperation mit dem „Projekt Quartiersentwicklung Breslauer Strasse e.V. und Glashüttensiedlung e.V.“ findet unser Novemberfrühstück dort statt. Zudem hält der Fachdienst Naturschutz einen Vortrag zum Thema „Den Garten insektenfreundlich winterfest machen“.
Bitte anmelden bis 24.11.26
- Fr., 27. November ab 10.00 Uhr  **Bewegungstreff**
*Wanderung Drielaker Runde
Treff: Holler Landstr., Parkplatz gegenüber
erftweg (Bushaltestelle Linie 317 „Werftweg“)*
- Mo., 30. November 10.00–12.00 Uhr ...  **Weihnachtspostkarten gestalten** Eutiner Str. 61
In gemütlicher Weihnachtsstimmung gestalten wir zusammen mit Hand in Hand und KusAK mit einer Künstlerin individuelle Weihnachtskarten. Anschließend schreiben wir eigene oder Karten für „Post mit Herz“.
Bitte anmelden bis 25.11.26

Dezember 2026

- Mi., 02. Dezember 10.00–11.30 Uhr  **Gedächtnistraining** Eutiner Str. 61
Gemeinsam mit dem Projekt „Hand in Hand“ regen wir unser Gedächtnis mit kleinen Rätseln an.
- Do., 03. Dezember 10.00–13.00 Uhr  **gemeinsames Kochen** Ammergaustr. 140
Gemeinsam mit der Verbraucherzentrale und dem Projekt „Hand in Hand“ kochen wir gesund und budgetbewusst und lassen es uns anschließend gemeinsam schmecken.
Bitte anmelden bis 29.11.26!
- Mo., 07. Dezember 16.30–18.30 Uhr ...  **Spieletreff**
Gespielt wird alles, wozu ihr Lust habt.
- Fr., 11. Dezember 10.00–12.00 Uhr  **Frühstück**
Weihnachtsfeier mit Mitbringeig und Plätzchen.
Bitte anmelden bis 10.12.26
- Mi., 16. Dezember 10.00– 12.30 Uhr  **„Donner-Rädchen“**
Fahren Sie mit uns eine gemütliche Runde von ca. 20–25 km.
Treffpunkt bitte erfragen bei Jacqueline Ritter.
- Sa., 19. Dezember 15.00–17.00 Uhr  **Spieletreff**
Gespielt wird alles, wozu ihr Lust habt.
- Mo., 21. Dezember ab 19.30 Uhr  **Offener Stammtisch**