

Die Workshops

Anmeldung, weitere Infos und Kontakt: Telefon 0441 235-2319, E-Mail: kulturellebildung@stadt-oldenburg.de, www.oldenburg.de/kulturelle-bildung



Freitag, 24. Mai 2019 | 14 bis 17 Uhr und Samstag, 25. Mai 2019 | 10 bis 12 Uhr
»Musik & Leben im Doppelpack« | Workshop mit Annie We
In diesem Workshop kann jede und jeder über Musik und Melodien die Etappen seines Lebens aufstöbern und mit persönlich bedeutungsvollen Liedern füllen. Wir arbeiten mit Hilfe von Interaktion und kreativen Methoden daran, einen persönlichen musikalischen Lebensfaden zu finden und liebevoll auszurollen ... um Rückschau zu halten, inne zu halten und Ausschau zu halten.
Mit viel Spaß, Austausch und Achtsamkeit wirst Du Dich so der Idee einer eigenen musikalischen Biographie nähern.
Die Ergebnisse des Workshops am Freitag können am Abend gemeinsam mit Annie We auf der Bühne präsentiert werden (freiwillig).



Freitag, 24. Mai 2019 | 14 bis 17 Uhr
»Lebenspanorama – Ein Blick in die eigene Lebensgeschichte« Malworkshop mit Meike Dismer
Wir wollen einen Blick auf unser Lebensganzen werfen und widmen uns der persönlichen Erinnerungsarbeit. Malend nehmen wir uns selbst in Bezug auf unsere eigene Lebensgeschichte wahr und verstehen uns in unserem »So-geworden-Sein«. Dieser Workshop fördert unsere Kreativität. Er aktiviert unser Erleben und unsere Gefühle.
Malen kann Aktivität fördern, Ressourcen aktivieren und schöpferische Kraft erleben lassen. Aber auch die Entspannung soll nicht zu kurz kommen.



Samstag, 25. Mai 2019 | 14 bis 17 Uhr
»Ins Rollen geraten« Workshop mit Norbert Knitsch, Theaterpädagoge
Dieser Workshop richtet sich an 55ziger und aufwärts, die das Theaterspiel kennen lernen möchten. Es werden Übungen vorgestellt, die Spaß machen, zum Denken anregen und einen kabarettistischen Anspruch haben – frech, keck, ungeschminkt, manchmal unbequem aber dennoch charmant dargeboten. Der Workshop lässt uns in Rollen geraten und verspricht allen Interessierten einen belebenden, anspruchsvollen Theater-nachmittag.

TEILNAHME
KOSTENLOS!



Samstag, 25. Mai 2019 | 14 bis 17 Uhr
»Darf ich bitten?« | Ein biografischer Tanztee mit Elisabeth Habel, Tanzpädagogin
Ein Tanztee der besonderen Art: Unter dem Motto »Ich tanze, also bin ich«, werfen wir einen Blick zurück auf die eigene Bewegungs- und Tanzgeschichte. Wie bin ich eigentlich zum Tanzen gekommen? Wann hat mich das Tanzen inspiriert, beflügelt, herausgefordert? Und auch: Was bewegt mich? Was bringt mich in Schwung? Wie möchte ich weiter durchs Leben tanzen? Gemeinsam widmen wir uns bei Tee, Kaffee und Kuchen den Tanzgeschichten unseres Lebens, kommen in Bewegung, lauschen den Erzählungen der anderen und sind vielleicht überrascht davon, wohin uns unsere Erinnerungen führen.
Bitte mitbringen: Einen Gegenstand mit besonderer Bedeutung für Sie in Bezug auf Tanz (zum Beispiel ein Bild, eine Musik, ein Maskottchen, zertanzte Schuhe oder ähnliches).

Sonntag, 26. Mai 2019 | 10 bis 12 Uhr
»HAPPY MOVES! Ich bin so frei und tanze, wie es mir gefällt!« Freies kreatives Tanzen mit Elisabeth Habel, Tanzpädagogin
Hier kommt ein Angebot für freies kreatives Tanzen mit Improvisation für alle Ü50, die – immer noch oder wieder – gern tanzen. Eingebettet in ein »Warm Up« und »Cool down« erwarten Dich inspirierende Anregungen für Deinen Tanz. Anleitungen für lockere und kräftigende Körperarbeit sowie Wahrnehmungsübungen für Aufrichtung und Präsenz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Bewegungen, die Du für Deinen Tanz brauchst, kannst Du schon. Fühl Dich frei, Deinen Bewegungsimpulsen zu folgen, zu tanzen, wie es Dir gefällt. Allein, zu zweit oder in der Gruppe.
Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, Gymnastikschläppchen und Wasser.

Die Angebote und Veranstaltungen im Vorabend- und Abendprogramm finden Sie näher beschrieben unter www.oldenburg.de/kulturelle-bildung
Hier finden Sie auch stets das aktuelle Programm. Überraschungen und spontane Zusatzangebote sind immer noch möglich...

Bleiben Sie am Ball!

Wie möchten Sie Ihr Leben im Alter gestalten? Kreativ und lebendig? Egal ob Silver, Best, Golden oder High Ager – Kunst und Kultur gehören unbedingt dazu! Und wo finden Sie das? Bei »blue OL«, dem Kulturfestival für Menschen ab 55.

Vom 23. bis 26. Mai 2019 geht es vier Tage lang in und vor dem Caritas-Pavillon, Scheideweg 100, um eine mutige und freudige Gestaltung des eigenen Alter(n)s und der alternden Gesellschaft. Seien Sie dabei – machen Sie mit!
AGs, Workshops, Vorträge, Konzerte, Tanzen, Theater, Lesungen – das Beste aus allen Kunstsparten wird geboten! Sichern Sie sich einen Platz in Ihrem Lieblingsworkshop und melden Sie sich an! Oder kommen Sie spontan vorbei und machen mit!

»blue OL. Kulturfestival 55+« ist ein Kooperationsprojekt des Caritasverbandes Oldenburg-Ammerland e.V. mit dem Kulturbüro der Stadt Oldenburg unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Jürgen Krogmann.

Anmeldung, weitere Infos und Kontakt:
Christiane Maaß, Stadt Oldenburg, Kulturbüro, Peterstraße 23, 26121 Oldenburg, Telefon 0441 235-2319, E-Mail: kulturellebildung@stadt-oldenburg.de, Internet: www.oldenburg.de/kulturelle-bildung

Dagmar Thieß, Caritas-Seniorentreffpunkt im Pavillon, Scheideweg 100, 26127 Oldenburg, Telefon 0441 39011530, E-Mail: thiess@seniorentreffpunkt-im-pavillon.de, Internet: www.seniorentreffpunkt-im-pavillon.de



Mit freundlicher Unterstützung durch das familia Center Scheideweg und der Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement



Gefördert durch die Marius Eriksen Stiftung, die Oldenburger Bürgerstiftung und die Friedrich- und Hedwig-Eilers-Stiftung.



Catering: fricke & schinski | für eine buntere welt - deine party!

Herausgeber:
Stadt Oldenburg (Oldb)
Der Oberbürgermeister
Amt für Kultur und Sport
Stand: April 2019
Allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg richten Sie bitte an das ServiceCenter unter Telefon 0441 235-4444



EINTRITT FREI!



EINTRITT FREI!

* demenzsensibel/mit Begleitung

Zeit	Donnerstag, 23. Mai 2019	Freitag, 24. Mai 2019	Samstag, 25. Mai 2019	Sonntag, 26. Mai 2019
10 bis 12 Uhr	Kurze Eröffnung Workshop • »Und der Oscar geht an...mich!« Biografisches Erzählen (Stefanie Jerz, Autorin, Duisburg)*	Workshops • Kreistänze (Ulrike Mählmann) • »Es lebe der Augenblick« Theaterimpro (Jo Schmitt, Schauspieler, Oldenburg)	Workshops • »Musik & Leben im Doppelpack« (Annie We, Musikantin und Kulturvermittlerin, Köln)* • Walkact »Tusnelda von Schnakenhausen« (Angelika Speigl, Clownness, Niederkassel)* • »An welchem Punkt in Eurem Leben seid ihr?« Portraitfotos (Mohsen Jelodar, Grafiker, Oldenburg)	Workshops • »Happy Moves« Freies Tanzen (Elisabeth Habel, Tanzpädagogin, Köln)* • »An welchem Punkt in Eurem Leben seid ihr?« Portraitfotos (Mohsen Jelodar, Grafiker, Oldenburg)
12 bis 14 Uhr	Aktive Mittagspause • Workshop »An welchem Punkt in Eurem Leben seid ihr?« Portraitfotos (Mohsen Jelodar, Grafiker, Oldenburg) • Mobile Schreibwerkstatt (inForum) • Jakkolo • Bewegungs-Flashmob & Aktionen (LeNa – Lebendige Nachbarschaft)	Aktive Mittagspause • Workshop »An welchem Punkt in Eurem Leben seid ihr?« Portraitfotos • Mobile Schreibwerkstatt (inForum) • Plattdt. »Snackers Hörn« (inForum) • Infostand des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen der Stadt Oldenburg	Aktive Mittagspause • Mobile Schreibwerkstatt (inForum) • Infostand des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen der Stadt Oldenburg • Kammermusik im Pavillon (Iris Vetter, Flöte, Residenz-Collegium Oldenburg)	• Gedächtnis-Spaziergang (12 Uhr ab Seniorentreffpunkt) 12.30 bis 14 Uhr: Abschluss-Veranstaltung • mit Musik der 50er, 60er und 70er Jahre sowie Präsentationen aus den Workshops*
14 bis 17 Uhr	Workshop • »Brief an mich selbst« Biografischer Schreib-Workshop (Stefanie Jerz, Autorin, Duisburg)*	Workshops • »Musik & Leben im Doppelpack« (Annie We, Musikantin und Kulturvermittlerin, Köln)* • »Lebenspanorama« (Meike Dimer, Kunsttherapeutin, Oldenburg)*	Workshops • »Ins Rollen geraten« Frech-witzige Theater-Arbeit 55 + (Norbert Knitsch, Theaterpädagogin, Rhaderfahn) • »Darf ich bitten?« Ein biografischer Tanztee (Elisabeth Habel, Tanzpädagogin, Köln)*	
17 bis 18 Uhr	Umbau-Pause	Umbau-Pause	Umbau-Pause	
18 bis 19 Uhr	(Vor-) Abend-Angebot • »Sing mit – im Pavillon« Liederabend (Alexander Goretzki, Komponist, Oldenburg)	(Vor-) Abend-Angebot • Leseforum OL (Hanna Seipelt) • »Die Lieder deines Lebens« Werkschau mit Workshop-Teilnehmer*innen (Annie We, Musikantin und Kulturvermittlerin, Köln)*	(Vor-) Abend-Angebot • »Die Lieder meines Lebens« Soloprogramm (Annie We, Haus- und Hofmusikantin, Köln)*	Rahmenprogramm • Residenzprojekt »Humorvisite: Kunigunde Rosenrot« (Angelika Speigl, Clownness, Niederkassel)*
19.30 bis 20 Uhr	Umbau-Pause	Umbau-Pause	Umbau-Pause	
20 bis 21.20 Uhr	Offizielle Eröffnung Abend-Veranstaltung* • Flower-Street Jazztett	• Jo Schmitt: „Allzu Menschliches“. Ringelnatz, Kästner, Roth & Co. (Szenische Lesung)	Abend-Veranstaltung • »Wildes Tanzen« (DJ)	Vor- und Nachprogramm • Fotoausstellung (Mohsen Jelodar)

Anmeldung, weitere Infos und Kontakt: Telefon 0441 235-2319, E-Mail: kulturellebildung@stadt-oldenburg.de, www.oldenburg.de/kulturelle-bildung



Foto: privat

Donnerstag, 23. Mai 2019 | 10 bis 12 Uhr

»Und der Oscar geht an...mich!« Biografisches Erzählen mit Stefanie Jerz

Lassen Sie sich bei einer zweiten Tasse Kaffee und durch scheinbar spielerische Fragen ermutigen, in gemütlicher Runde von Ihrem Leben zu erzählen! Wofür im Leben sind Sie besonders dankbar? Wenn Ihr Leben verfilmt werden sollte – welchen Titel hätte Ihr Leben?



Foto: privat

Freitag, 24. Mai 2019 | 10 bis 12 Uhr

»Gesundheitstanz – Bewegung bis ins hohe Alter!« Kreistänze mit Ulrike Mählmann

Freudig tanzend durch den Raum! Tänze sind eine wunderbare Möglichkeit, in Bewegung zu sein. Sie halten Herz und Kreislauf in Schwung, schulen das Gedächtnis, die Koordination und aktivieren die unterschiedlichen Gehirnbereiche. Die Gymnastiklehrerin und Tanzleiterin Ulrike Mählmann leitet den Kurs, zu dem beim Kulturfestival auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer herzlich willkommen sind. Alle Tänze sind einfach zu erlernen, tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung ist nur die Freude an der Bewegung und die Lust, etwas Neues zu erlernen. Bitte in bequemer Kleidung kommen!



Foto: privat

23. bis 26. Mai 2019 | jeweils 10 bis 12 Uhr

»An welchem Punkt in Eurem Leben seid ihr?« Workshop mit Mohsen Jelodar, Grafiker, Oldenburg

Fotos sind wie eine Zeitmaschine.

Man kann mit ihnen in die Vergangenheit fliegen und sich an seinen Style in einer bestimmten Zeit erinnern. Jedes Foto ist eine Kombination zwischen Formen und einer Menge an Gefühlen, die das Foto weckt. Wunderbar ist die Magie des Augenblicks, der für immer festgehalten wird. Jetzt will ich Euch mit meiner Kamera fragen: »An welchem Punkt in Eurem Leben seid Ihr?«



Foto: privat

Freitag, 24. Mai 2019 | 10 bis 12 Uhr

»Es lebe der Augenblick« Theaterimpro-Workshop mit Joachim Schmitt, Schauspieler

Wenn Angela Merkel mit einem Ufo auf dem familia-Parkplatz landet oder »Experten«-Schuhe für Wildschweine entwickeln, damit diese die Felder nicht zertrampeln, dann ist das lustvolles Improvisieren und Theaterspielen ohne Textbuch. Alles entsteht aus dem Moment heraus. Haben Sie Lust dabei zuzusehen, wie sich aus einer Alltagssituation eine völlig verrückte Geschichte ergibt? Oder haben Sie gar Lust, sich selbst mal auszuprobieren und Teil so einer verrückten Geschichte zu sein? Sie können Ihrer Phantasie freien Lauf lassen und sich überraschen lassen von sich selbst und Ihren Mitspielern. Auf alle Fälle werden Sie viel Spaß haben. Den haben Sie aber auch, wenn Sie einfach nur zusehen!

TEILNAHME KOSTENLOS!

Die Workshops

Donnerstag, 23. Mai 2019 | 14 bis 17 Uhr

»Brief an mich selbst« | Biografischer Schreibworkshop mit Stefanie Jerz

Über kleine Schreibübungen finden Sie den Roten Faden Ihres Lebens und schreiben sich selbst einen Brief dazu:
Liebe..., Lieber...
schon lange habe ich über Dich nachgedacht...
Ich verstehe jetzt viel besser warum Du...
Lass mich Dir sagen, dass ich Dir...verzeihen kann...
Ich rate Dir nun...
Für Deinen weiteren Weg wünsche ich Dir...