

53°8'N 8°13'O

WWW.OLDENBURG.DE

**PROGRAMM**



**BLUE | OL**  
Kulturfestival 55+

**1. bis 3. September 2023**

**Jugendherberge Oldenburg  
Straßburger Straße 6  
26123 Oldenburg**

**Workshops, Konzerte  
Theater, Tanz, Kunst, Lesungen  
Das Beste aus Kunst und Kultur!**

 **KULTURGEWERBE**

**JUGENDHERBERGE  
OLDENBURG**  
*Gemeinschaft erleben*  
jugenderberge.de 



Kulturbüro  
**STADT OLDENBURG i.O.**

Fotos: privat



Herausgeber:  
Stadt Oldenburg (Oldb)  
Der Oberbürgermeister  
Amt für Kultur, Sport und Museen  
Stand: Juni 2023  
Allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg  
richten Sie bitte an das ServiceCenter unter Telefon 0441 235-4444  
oder per E-Mail [servicecenter@stadt-oldenburg.de](mailto:servicecenter@stadt-oldenburg.de)



**Z**um dritten Mal findet in diesem Jahr das „blue OL. Kulturfestival 55+“ in Oldenburg statt. Beim ersten Mal (2019) war vieles noch improvisiert und nur dank großer ehrenamtlicher Unterstützung zu bewältigen. Beim zweiten Mal (2021) – mitten in der Corona-Zeit – flossen umfangreiche Fördergelder (auch um die Kultur zu retten) und das Festival wurde sehr viel professioneller. Nun, beim dritten Mal, gibt es umfangreiche Vorerfahrungen und vor allem:

Es hat sich ein Festivalkern gebildet, der den besonderen Spirit von „blue OL“ ausmacht. So ist es keine Frage, dass die Gruppe „Heart of Gold“ wieder als Headliner das Festival eröffnet. Nicht fehlen dürfen das „Wilde Tanzen“ mit DJ Mr. 5000 und die Hut- und Mitsingkonzerte, zum Beispiel mit den Volksliedersingern um Sybille Gimon. Nicht wegzudenken vom „blue OL. Kulturfestival 55+“ sind auch die zentral gelegene und komplett barrierefreie Jugendherberge Oldenburg als Festivalort und das freundliche und tatkräftige DJH-Team rund um Herbergsleiter Markus Acquistapace.

Das Herz des Festivals bilden die Workshops, von denen diesmal sogar zehn aus unterschiedlichen Kunstsparten angeboten werden. Dozentinnen und Dozenten aus dem ganzen Bundesgebiet leiten sie an und versprechen spannende neue Erfahrungsmöglichkeiten. Denn dieses Festival ist eines, das aktiviert und zum Mitgestalten motiviert. Es geht um das aktive und positive Gestalten des eigenen Alter(n)s mit Kunst und Kultur. Das weckt Lebensfreude, fördert die Gemeinschaft und nicht zuletzt auch die geistige, seelische und körperliche Gesundheit. Ein gutes Beispiel dafür ist der „Oldenburger Rockchor“, der aus dem zweiten „blue OL. Kulturfestival 55+“ hervorgegangen ist und der seinen ersten öffentlichen Auftritt im Rahmen des aktuellen Festivals feiert. Lassen Sie sich mitreißen und rocken Sie mit!

**Der Zugang zum Festival inklusive der Workshops und der Abendveranstaltungen am Freitag und am Samstag ist kostenlos.**

Das Workshop-Angebot reicht in diesem Jahr von Bodypercussion, Bewegungstheater, blau-weißen Bildergeschichten und Malen im Stil Andy Warhols über Tamalpa Life/Art Process und andere Tanzangebote bis hin zu Schreib- und Musiktheaterworkshops speziell für Männer und eine „Blaue Zone Wohnen“.

Sichern Sie sich einen Platz in Ihrem Lieblingsworkshop und melden Sie sich an!

**Anmeldeschluss ist der 18. August 2023.**

Oder kommen Sie spontan vorbei und machen mit, wo es noch Restplätze gibt!

Anmeldung, weitere Infos und Kontakt:

Telefon 0441 235-2319, E-Mail: [kulturellebildung@stadt-oldenburg.de](mailto:kulturellebildung@stadt-oldenburg.de),

[www.oldenburg.de/kulturelle-bildung](http://www.oldenburg.de/kulturelle-bildung)

**EINTRITT FREI!**

# Zeitplan 3., „blue OL. Kulturfestival 55+“

Zeit	Freitag, 1. September 2023	Samstag, 2. September 2023
10 bis 13 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Residenzprojekt I (mit Frederike Ströer)</li> <li>• Residenzprojekt II (mit Ina Simone Petri) <b>2</b></li> </ul>	<b>Workshop-Block I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop 1: Bodypercussion-Rhythmus-spaß (mit Marlene Preubsch) <b>3</b></li> <li>• Workshop 2: Glückskörper-Körperglück. Tamalpa Life/Art Process (mit Ute Frederich)</li> <li>• Workshop 3: Blaue Erdbeeren. Malprojekt nach Andy Warhol (mit Angela Boeckmann) <b>1</b></li> </ul>
13 bis 14 Uhr		<i>Mittagspause</i>
14 bis 17 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Residenzprojekt I (mit Frederike Ströer)</li> <li>• Residenzprojekt II (mit Ina Simone Petri)</li> </ul>	<b>Workshop-Block II</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop 4: Über sieben Brücken musst du geh'n. Musiktheater <b>Männerworkshop</b> (mit Annie We, Haus &amp; Hofmusikantin)</li> <li>• Workshop 5: Die Schuhe meines Lebens (mit Elisabeth Habel)</li> <li>• Workshop 6: BLAUE ZONE-WOHNEN. Kreativ Wohnen im Alter (mit Sophie Voets-Hahne) <b>5</b></li> </ul>
17 bis 18 Uhr		<i>Umbau-Pause</i>
18 bis 19.30 Uhr		<b>(Vor-) Abend-Angebot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Über sieben Brücken musst du geh'n. Musiktheater mit Annie We</li> </ul>
19.30 bis 20 Uhr	<b>Offizielle Eröffnung des Festivals</b>	<i>Umbau-Pause</i>
20 bis 21.30 Uhr	<b>Top Act</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heart of Gold</li> </ul>	<b>Abend-Veranstaltung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wildes Tanzen/ Vinyl Party (mit DJ Mr. 5000)</li> </ul>

# 1. September bis 3. September 2023

Zeit	Sonntag, 3. September 2023
10 bis 13 Uhr	<b>Workshop-Block III</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop 7: Happy Moves-Impulse (mit Elisabeth Habel)</li> <li>• Workshop 8: Bewegungstheater kann jeder! (mit Frederike Ströer)</li> </ul>
13 bis 14 Uhr	<i>Mittagspause</i>
14 bis 17 Uhr	<b>Workshop-Block IV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop 9: Blau-weiße Bildergeschichten – Momentaufnahmen meines Lebens (mit Martina M. Thies)</li> <li>• Workshop 10: Papiertiger. Eine Schreibwerkstatt für <b>Männer</b> ab 55 (mit Thomas Avenhaus)</li> </ul>
14.30 bis 15.30 Uhr	Sybille Gimon & Friends mit den Volksliedersingern Anschließend Kaffee & Kuchen
16 Uhr	<b>Mitsing-Konzert</b> Rockchor 55+
17.15 bis 18.30 Uhr	<b>(Vor-) Abend-Angebot</b> • Milonga
18.30 bis 19 Uhr	<i>Umbau-Pause</i>
19 Uhr	<b>Comedy-Abend</b> • Marcelini & Oskar <b>6</b>  Eintritt: 20 Euro im Vorverkauf. Workshop-Teilnehmende an der Abendkasse vergünstigt.



Foto: privat



Foto: privat



Foto: privat



Foto: privat



Foto: privat



Foto: Marcelini &amp; Oskar

# Die Workshops

Foto: privat



## **W1** *Marlene Preusch (Berlin)*

Samstag, 2. September 2023, 10 bis 13 Uhr, Seminarraum Hunte + Haaren

### **Bodypercussion - Rhythmuspaß**

Bodypercussion ist für musikfreudige Menschen aller Altersgruppen, die Lust und Neugier mitbringen und Rhythmus in vielen Facetten in Gemeinschaft erleben wollen.

Mit Bewegungsmustern, Körperklang-Möglichkeiten und mit der Stimme wird immer wieder rhythmisch gespielt, kommuniziert und experimentiert. Es ist An- und Entspannung zugleich und wir lernen mit viel Spaß ganz ohne Vorkenntnisse und ohne Materialaufwand. Wir musizieren á capella oder auch zu klassischer Musik und groovigen Rhythmen aus anderen Stilen. In einer intensiven Mischung körperlicher, geistiger und emotionaler Wahrnehmung verbessern wir unser rhythmisches Potential.

Maximale Anzahl Teilnehmende: 40

Foto: privat



## **W8** *Frederike Ströer (Oldenburg)*

Sonntag, 3. September 2023, 10 bis 13 Uhr, Seminarraum Jade + Weser

### **Bewegungstheater kann jeder!**

Tanztheater ist nur was für junge, schlanke Ballerinas? Von wegen! Mit einem bunten Potpourri an Methoden aus dem physical theatre und der Tanz(theater)pädagogik entdecken wir die Möglichkeiten, biografische Elemente nicht nur bewegt sondern auch bewegend auszudrücken. Dabei wird nicht nur aufgewärmt, erarbeitet, bewegt und reflektiert, sondern auch einander zugeduckt und voneinander gelernt.

Dieser Workshop richtet sich ausdrücklich an alle Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen.

Maximale Anzahl Teilnehmende: 16

# TEILNAHME KOSTENLOS!

Foto: privat



## **W3** *Angela Boeckmann (Iserlohn)*

Samstag, 2. September 2023, 10 bis 13 Uhr, Seminarraum Ems

### **Blaue Erdbeeren. Malprojekt nach Andy Warhol**

Der amerikanische Pop-Art Künstler Andy Warhol dient als Inspiration für unser Malprojekt, in dem gewohnte Sichtweisen und Darstellungen neu und anders interpretiert werden. Sind Erdbeeren immer rot, sind Gurken immer grün? Neue Farbvariationen trotz Beibehaltung eines Motivs sorgen für große Vielfalt und bieten Auseinandersetzung mit Farbe, Motiv und Hintergrund.

Wir malen mit Acrylfarben auf Karton und wahlweise auf kleinen Leinwänden. Je nach Wunsch bilden wir aus vielen Leinwänden ein Gesamtkunstwerk oder nehmen unser Kunstwerk mit nach Hause.

Maximale Anzahl Teilnehmende: 12

Foto: privat



## **W2** *Ute Frederich (Paderborn)*

Samstag, 2. September 2023, 10 bis 13 Uhr, Seminarraum Jade + Weser

### **Glückskörper – Körperglück. Tamalpa Life/Art Process**

„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ (Voltaire)

Es wird nicht jeder Mensch vom Glück geküsst, vom Glück verwöhnt. Die Glücksforschung hat herausgefunden, dass Glück lernbar ist, dass Körperhaltung und Bewegungsqualitäten unsere Emotionen, unser Glücksempfinden beeinflussen. Mit dem Tamalpa Life/Art Process® werden wir das Thema Glück tanzend bewegen. Malend und schreibend dem Glück auf die Pelle rücken, ihm auf die Sprünge helfen. Wie kommen wir dem Glück auf die Spur?

Dieses Angebot ist ausdrücklich queer-freundlich und inklusiv. Everybody is welcome!

Maximale Anzahl Teilnehmende: 18



### W5 Elisabeth Habel (Köln)

Samstag, 2. September 2023, 14 bis 17 Uhr, Seminarraum Jade + Weser

## Die Schuhe meines Lebens

Arbeitsschuhe, Wanderschuhe, Fußballschuhe, Tanzschuhe, Alltagschuhe, Sonntagsschuhe, Babyschuhe, Hausschuhe... Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Im Laufe des Lebens haben uns viele Schuhe begleitet, haben unseren Aktivitäten und unserer Persönlichkeit Ausdruck verliehen. Schuhe bieten einen vergnüglichen Ausgangspunkt zum Erinnern und Vergewärtigen des persönlichen Lebensweges. Ein Biografie- und Bewegungsworkshop für alle, die ein bewegtes Leben hatten und weiter haben wollen.

Maximale Anzahl Teilnehmende: 12



### W7 Elisabeth Habel (Köln)

Sonntag, 3. September 2023, 10 bis 13 Uhr, Seminarraum Jade + Weser

## Happy Moves-Impulse

In diesem Workshop lassen wir uns von unterschiedlichen Impulsen anregen und bewegen. Was bringt mich zum Tanzen? Vor allem die Musik, klar. Das heißt, in diesem Workshop wird viel getanzt. Auch klar. Es gibt aber noch mehr Impulse, die zum Tanzen anregen. Bilder, Gefühle, der/die Tanzpartnerin, Dinge/Objekte... Und neben den von außen gesetzten Impulsen, gibt es die durch den Körper selbst hervorgerufenen Impulse. Wie bringe ich mich zum Tanzen? Der Workshop ist eine Einladung zum Tanz und zur tänzerischen Erkundung an tanz- und bewegungsfreudige Menschen, mit und ohne Vorkenntnisse.

Maximale Anzahl Teilnehmende: 12





#### **W4 Annie We, Haus & Hofmusikantin (Köln)**

Samstag, 2. September 2023, 14 bis 17 Uhr, Seminarraum Hunte + Haaren

### **Über sieben Brücken musst du geh'n. Musiktheater, Männer-Workshop**

Es gibt Lieder, die sich in besonderer Weise in die Stränge unseres Lebens einfädeln und uns erinnern und wertschätzen lassen, was wir bisher erlebt haben. Und es gibt Lieder, die uns auf neue Ideen bringen, wie wir unsere Zukunft schwungvoll, sinnstiftend und kreativ gestalten möchten. Dieses persönliche Liedgut jedes einzelnen Mannes werden wir gemeinsam durchstreifen, sichten und als Initiation für Figur, Szenen und Stück nehmen. Welche Brücken habe ich in meinem Leben überquert und hinter mir gelassen und welche Musik hat mir dabei besonders viel Mut und Zuversicht gegeben? Welches Lebensgefühl, welche Werte und welche Rolle(n) spiegeln sich in den Liedern meines Lebens und welches Auftreten ist damit verbunden? Von diesen Fragen aus werden wir Figuren für die Bühne kreieren und gemeinsam eine Szenen-Kollage oder ein improvisiertes Theaterstück entwickeln – gewürzt mit Musik, Humor und eine Menge Lebens- und Spielfreude!

Maximale Anzahl Teilnehmender: 12



#### **W6 Sophie Voets-Hahne (Düsseldorf)**

Samstag, 2. September 2023, 14 bis 17 Uhr, Seminarraum Ems

### **BLAUE ZONE – WOHNEN. Kreativ Wohnen im Alter**

Wir alle wohnen – doch wie tun wir dies?

Wie haben wir bisher gewohnt; was macht unsere persönliche Wohnbiografie aus? Wie sieht/sah unsere Traumwohnung aus? Welches nachbarschaftliche Umfeld wünschen wir uns? Wieviel Gemeinschaft verträgt unser Traumwohnen und wieviel Rückzug? Mit welchen Wünschen, Entscheidungen, Rahmenbedingungen verbindet sich unsere Idee des Wohnens? Welche Gelingensbedingungen sind vonnöten, um eine „Blaue Zone-Wohnen“ zu kreieren? Dieser Workshop ist für alle Menschen, die sich Gedanken und Ideen zum kreativen beziehungsweise gemeinschaftlichen Wohnen im Alter machen und die diesen Prozess aktiv gestalten wollen. Im Gespräch und im kreativen Tun gehen wir gemeinsam auf die Spur unserer Wohnträume.

Maximale Anzahl Teilnehmende: 16



### **W9** *Martina M. Thies (Berlin)*

Sonntag, 3. September 2023, 14 bis 17 Uhr, Seminarraum Jade + Weser

## **Blau-weiße Bildergeschichten – Momentaufnahmen meines Lebens**

In diesem Kurs tauchen Sie in die blau-weißen Bildergeschichten auf Fliesen ein. Als Vorbild und Inspiration dienen Ihnen unter anderem die bei uns regional weit verbreiteten holländischen, blau-weißen Bibelfliesen. Kreatives Schreiben, Worte und Wortspiele sowie Einblicke in die interkulturelle Bedeutung der Farbe Blau und ihre Wirkung auf die Sinne und Psyche begleiten Sie auf Ihrem schöpferischem Weg. Sie entwickeln unter Einbeziehung der Farbe Blau spielerisch skizzenhaft für Sie wichtige Lebensstationen als Bilder. Ein ausgewähltes Bild gestalten Sie dann im Fliesenformat für sich zum Mitnehmen nach Hause.

Maximale Anzahl Teilnehmende: 12



### **W10** *Thomas Avenhaus (Berlin)*

Sonntag, 3. September 2023, 14 bis 17 Uhr, Seminarraum Ems

## **Papiertiger. Eine Schreibwerkstatt für Männer ab 55**

Was macht uns Männern Lust und Mut, über das eigene Leben zu schreiben? Thomas Avenhaus lässt uns einige kreative Techniken dazu erfahren. Dabei gehen wir ressourcenorientiert ans Werk: Was hat uns stark gemacht? Was bringt uns weiter? Was tut uns gut?

Als Dozent für biografisches und kreatives Schreiben bezieht sich Thomas Avenhaus im Workshop auf den heilsamen Aspekt des Schreibens – und bietet Männern ab 55 eine wohltuende Gruppenerfahrung in einem geschützten Raum, der Sicherheit bietet und Freiheit ermöglicht.

Maximale Anzahl Teilnehmender: 12

## **Residenzprojekte**

Mit den beiden Residenzprojekten schlagen wir wieder eine Brücke vom zentralen Festivalort in die Senioren- und Behinderteneinrichtungen in Oldenburg und zu deren Bewohnerinnen und Bewohnern beziehungsweise Tagesgästen. Damit soll auch den Menschen, die aus Mobilitätsgründen nicht in der Jugendherberge dabei sein können, eine Teilhabe-Möglichkeit am Festival gegeben werden.

Interessierte Einrichtungen melden sich bitte bei Christiane Maaß, Kulturbüro der Stadt Oldenburg, Telefon 0441 235-2319.



## RI Residenzprojekt I *Frederike Ströer (Oldenburg)*

### **Residenzprojekt: biografisches Bewegungstheater**

Elemente des Tanztheaters und biografischen Theaters verbindend, eröffnet die Theaterpädagogin Frederike Ströer den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Senioreneinrichtungen im Sitzkreis eine neue szenische Welt. In einem offenen Werkstattprozess werden kurze Szenen erarbeitet und einander präsentiert. Der echogestaltende Prozess wird mit einem gemeinsamen Einstieg, körperlichem Warm Up, Impulsen, Raum zum Ausprobieren und gemeinsamer Reflexion gestaltet.

Dieses Format soll bewusst auch diejenigen Bewohnerinnen und Bewohner oder Gäste von Senioreneinrichtungen ansprechen, die großen Mitteilungsbedarf haben, oft unterfordert wirken oder das Vertrauen in ihren Körper bei bestehender kognitiver Stärke verloren haben.

Dauer: 1,5 Stunden

Danach ist eine kurze Präsentation in größerer Gruppe/auf dem Teilbereich denkbar.

Anschließend: Nachgespräch

Dauer: bis zu 1 Stunde.

Mit Gesprächsimpulsen, die sich mit Hilfe vielfältiger Reflexionsmethoden nicht nur nachhaltig aufgreifen, sondern auch in das ein oder andere kleine Kunstwerk umwandeln lassen.



## R II Residenzprojekt II *Ina Simone Petri (Hechingen-Stetten)*

### **„Mit Herz und Hand“. Kunstgeragogisches Kreativangebot zum Thema „Hände“**

Die Kunstgeragogin und Maltherapeutin Ina Simone Petri zeichnet und gestaltet zusammen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Senioreneinrichtungen. Die Gruppe tauscht sich über Redensarten, Sprichwörter, Gesten im Zusammenhang mit unseren „Händen“ aus. Dabei werden auch biografische Impulse gesetzt.

Angebote für Senioreneinrichtungen am Freitag, 1. September 2023: circa zweieinhalb bis drei Stunden mit einer Gruppe von maximal zehn Personen oder je circa eineinhalb Stunden in zwei aufeinanderfolgenden Kleingruppen mit jeweils maximal 6 Personen

Foto: Elisabeth Habel



**Anmeldung zu den Workshops, weitere Infos und Kontakt:**

Telefon 0441 235-2319, E-Mail: [kulturellebildung@stadt-oldenburg.de](mailto:kulturellebildung@stadt-oldenburg.de),  
[www.oldenburg.de/kulturelle-bildung](http://www.oldenburg.de/kulturelle-bildung)

**Anmeldeschluss ist der 18. August 2023.**

Mit freundlicher Unterstützung



Marius  
Eriksen  
Stiftung

**Barthel**  
Stiftung



Wo **Wohnen** zuhause ist.

**LzO**

Regionale Stiftung  
Gutes tun

**Friedrich- und Hedwig-Eilers-Stiftung**