

blauzone



sommercamp

für
Menschen
ab 55
Jahren

30.07. –
08.08.

2026

Wildes Tanzen

experimentieren & spielen

gemeinsam essen



Herzlich willkommen zum Sommercamp!

Wie möchtest du im Alter leben? Wünschst du dir ein Leben in guter Gemeinschaft, gesellschaftlich und kulturell aktiv und mit einem sinnvollen, anregenden Alltag? Beim Sommercamp der Blauen Zone vom **30.07. bis 08.08.** erproben wir ein erfüllendes Miteinander zu leben. Du kannst an Workshops teilnehmen, leichtfüßig Kontakte knüpfen und dich zu Themen des Alters informieren. Jeden Tag gibt es ein Mittag- und Abendessen, wer mag, bereitet dies gemeinsam vor.

Die Workshops zu Kunst, Design, Schreiben, Selbstfürsorge, Musik und Theater werden von professionellen Künstler*innen und von ehrenamtlich Aktiven aus der Blauen Zone gestaltet. Abends gibt es Wildes Tanzen, Table Quiz oder Open Stage und sommerliches Beisammensein. Das Sommercamp findet auf dem PLATZprojekt in Hannover statt. Dieses kreative Areal in Hannover Linden ist unsere Basis. Du kannst einzelne Angebote wahrnehmen oder auch die ganze Zeit dabei sein. Das Alter sehen wir als einen abenteuerlichen Lebensabschnitt, den wir gemeinsam erkunden und gestalten wollen. Fast alle Angebote beim Sommercamp sind kostenlos – aber wenn du etwas zur Unterstützung des Camps geben möchtest, ist deine Hilfe herzlich willkommen beim Aufbau oder Abbau, Kochen, Dekorieren oder beim Infostand!

Die Blaue Zone wurde vom Kulturzentrum Pavillon und SPOKUSA gegründet und ist zu einem eigenständigen Verein geworden, der laufende Angebote für ältere Menschen macht. Der Titel Blaue Zone orientiert sich an den Gebieten der Blauen Zonen der Welt, in denen Menschen besonders gute Bedingungen für ein Leben im Alter haben.

Wir freuen uns auf euch,

Euer Blaue Zone Vorstand & Team:
Dörte, Gaby, Hanne, Heidrun, Jeanette, Jessica, Jule, Lena, Susanne

Der Ort

PLATZprojekt e. V.
Fössestraße 105
30453 Hannover

Alle Sommercamp-Angebote starten dort. Einzige Ausnahme: Der Spaziergang zum PLATZprojekt am ersten Tag.

Das Sommercamp findet auf dem PLATZprojekt in Linden statt. Ein Ort der vielen Möglichkeiten, der Experimentierfreude und der Gemeinschaft. Auf dem ehemaligen Industriebauhof erwarten euch Räumlichkeiten in verschiedenen ausgebauten Überseecontainern. Vieles wird auch unter freiem Himmel stattfinden. Es gibt Schattenplätze, verschiedene Sitzmöglichkeiten, Ruheorte, Getränke und Toiletten.

Kosten

Die Teilnahme am Blauen Sommercamp ist kostenlos. Über deine Mithilfe freuen wir uns!

Essenszeiten

Mittags um 12.30 Uhr und abends um 17.30 Uhr gibt es kostenfreies Essen. Bring gerne dein eigenes Geschirr und Besteck mit. Komm einfach vorbei!

Barrieren

Der Boden auf dem Platz ist uneben und in viele der Container kommt man über kleine Treppen. Der Blaue Zone Container hat eine Rampe und eine schwellenlose Tür. Ein Toiletten-

container ist über eine Rampe erreichbar und rollstuhlgerecht. Meldet euch gerne, um genauer über die Gegebenheiten zu sprechen!

Anfahrt

mit der Straßenbahn vom Hauptbahnhof mit der **Linie 9 Richtung Empelde. Am Lindener Hafen** aussteigen (ca. 10 Minuten Fußweg, normaler Gehweg), in Fahrtrichtung laufen und rechts abbiegen in "Am Lindener Hafen", nächste rechts abbiegen in die "Fössestraße", auf der rechten Seite liegt der Eingang des PLATZprojekts.

oder

Mit dem **Bus 120** bis zur Haltestelle **Bardowicker Straße** fahren (ca. 7 Minuten Fußweg, normaler Gehweg, Ausstieg auf der Straße), zur Fössestraße laufen, unter der Schnellwegbrücke hindurch dem Weg etwa 500 Meter folgen, bis zum PLATZprojekt auf der linken Seite.

Begleitservice der ÜSTRA

Für alle Menschen, die bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel Unterstützung benötigen. Begleitung von der Haltestelle bis zum Ziel (im Umkreis von ca. 500 Metern) oder von der Haustür bis zur Haltestelle.

Begleitservice:

Montag – Freitag, 7.00–19.00 Uhr

Anmeldung:

Montag–Freitag, 7.00–15.00 Uhr, 3–4 Werktagen
vorher unter 0511 1668 2693

Jeden Tag

Gemeinsam kochen und servieren

Wir essen alle gemeinsam, zweimal am Tag und wir freuen uns darüber, wenn du mit uns schnippelst, auf-tischst und aufräumst. Das kannst du einmal oder zweimal oder dreimal tun – einfach sooft du magst, von **10.30–14.30 Uhr** oder **15.30–19.30 Uhr**. Melde dich per Mail und unterstütze die Blaue Zone mit deiner Mitarbeit!

Blaue Zone Café

Jeden Tag von **13.00–17.00 Uhr** hat unser Café für euch geöffnet. Du hast Lust, eine Schicht im Café zu übernehmen? Melde dich per Mail bei uns!

Offene Bar

Die Bar ist jeden Abend für euch von **18.00–22.00 Uhr** geöffnet. Du hast Lust, eine Barschicht zu übernehmen? Melde dich per Mail bei uns!

Tauschcontainer

Ein Ort zum Weitergeben, Stöbern und Ausprobieren. Bring was mit und nimm was mit!

Und außerdem

Beim Sommercamp finden spontane Veranstaltungen, Workshops, Überraschungen und Aktionen statt – informier dich vor Ort oder stell selbst etwas auf die Beine!

Kontakt & Anmeldungen

Du möchtest dabei sein? Melde dich bis zum 25. Juli 2026 für unsere Workshops an!

Auch über eine Anmeldung für die Mithilfe in der Küche, im Café oder an der Bar freuen wir uns sehr! Möchtest du unseren Newsletter abonnieren oder hast ein Anliegen und Fragen, dann melde dich jederzeit.

Per Mail: info@die-blaue-zone.de
Telefonisch: 0163 845 9017

Mehr Infos

Auf unserer Website findet ihr mehr Informationen über unseren Verein, das Sommercamp, die Workshops und die beteiligten Künstler*innen.

www.die-blaue-zone.de
[Instagram: dieblauezone](https://www.instagram.com/dieblauezone)

Sommercamp

Workshopangebote

mit Anmeldung

Für diese Workshops musst du dich unbedingt anmelden.
Bis zum 25. Juli unter
info@die-blaue-zone.de oder
telefonisch unter 0163 845 9017.

Blaues Atelier

einfach hingehen

Wir erobern die Blaue Zone mit einer Vielfalt künstlerischer Aus- und Eindrücke. Das Atelier lädt ein zum Experimentieren, Forschen und zur Lust am kreativen Tun mit unterschiedlichsten Medien, vom Bleistift bis zur Acrylfarbe.

Workshopleitung: Stefan Stettner – Künstler

Freitag, 31.07.
Samstag, 01.08.
Sonntag, 02.08.
Montag, 03.08.
Mittwoch, 05.08.
Donnerstag, 06.08.
Freitag, 07.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr
Dienstag, 4.8.: Pause

einfach hingehen

Hier kannst du einfach spontan hingehen.

Äußeres Blau

mit Anmeldung

Wie wir alle wissen, bestehen wir aus unserem Äußeren, dem für andere sichtbaren und unserem meist verborgenen Inneren. In diesem Jahr forschen wir erst einmal zur Wahrnehmung unseres Äußeren. Wir stellen Ganzkörperabdrücke mit dem uns eigenen Körper her. Staune, wie schön du bist. Dein Abdruck wird als Banner über dem PLATZprojekt wehen.

Workshopleitung: Ulla Nentwig – Künstlerin,
Zeichnung, Malerei, Rauminstallation

Freitag, 31.07.
Samstag, 01.08.
Sonntag, 02.08.
Montag, 03.08.
Mittwoch, 05.08.
Donnerstag, 06.08.
Freitag, 07.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr
Dienstag, 4.8.: Pause

Musikaktionen und Musiksprechstunde

einfach hingehen

Hier wird Musik gemacht und mit Klängen umgegangen. Wir singen, finden und erfinden Musik mit Klangobjekten und sammeln aufgenommene Klänge. Das Angebot wird in den Musiksprechstunden an die Teilnehmer*innen, deren Zeitpläne und Interessen angepasst.

Workshopleitung: Holger Kirleis – Musiker

Freitag, 31.07.
Samstag, 01.08.
Sonntag, 02.08.
Montag, 03.08.
Mittwoch, 05.08.
Donnerstag, 06.08.
Freitag, 07.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr
Dienstag, 4.8.: Pause

Wunderbares Skizzen- Tagebuch

einfach hingehen

Malen, Zeichnen, Skizzieren, Fotografieren in verschiedenen Techniken; Pressen, Drucken, Kleben, Sammeln – alles Interessante, was uns im Sommercamp begegnet. Ihr bekommt kreative Tipps und Anregungen, sodass ihr danach ein pralles, buntes Buch in den Händen haltet. Fast nebenbei entsteht eine spannende und vielfältige Kraut- und Rüben-Dokumentation des Sommercamps, kuratiert und gestaltet von Antonia in einem gemeinsamen großen Spiralbuch.

Workshopleitung: Antonia Jacobsen – Illustratorin,
Fotografin, Wildnislotsin

Freitag, 31.07.
Samstag, 01.08.
Sonntag, 02.08.
Montag, 03.08.
Mittwoch, 05.08.
Donnerstag, 06.08.
Freitag, 07.08.

10.00–12.00 Uhr
Dienstag, 4.8.: Pause



Klug mit KI?! Workshop I: Künstliche Intelligenz verstehen

einfach hingehen

Chatbots, Deepfakes, Stimmenklone: Künstliche Intelligenz durchdringt zunehmend unseren Alltag. Umso wichtiger wird es, die rasanten Entwicklungen mit ihren Chancen und Risiken einordnen zu können. Der Workshop zeigt anhand von vielen praktischen Beispielen, was KI kann und wie wir uns für eine faire KI einsetzen können.

Workshopleitung: Isabel Rodde –
Medienpädagogin und Journalistin

Freitag, 31.07.

10.00–12.00 Uhr



Schmiede Workshop

Mit Anmeldung

In diesem Workshop lernst du Grundlagen der Metallverarbeitung und von Schmiedetechniken und so den Umgang mit Feuer, Amboss und dem Hammer in deiner Hand.

Workshopleitung: Luzie Wilkening

Freitag, 31.07.

10.00–12.00 Uhr

Wie will ich im Alter wohnen?

einfach hingehen

Wohnprojekt, seniorenrechtliches Wohnen oder betreutes Wohnen in einer Einrichtung. Wir machen uns ein Bild zu Wohnformen im Alter und tauschen uns zur eigenen Wohnbiographie aus. Am Nachmittag machen wir einen Besuch vor Ort in einem Wohnprojekt.

Workshopleitung: Susanne Müller-Jantsch

Freitag, 31.07.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr

Lebensspuren Schreibwerkstatt

Mit Anmeldung

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig und voller Erinnerungen, die es wert sind, festgehalten zu werden. In diesem Workshop erkunden wir, wie persönliche Erlebnisse, prägende Momente und kleine Alltagsgeschichten in Worte gefasst werden können. Wir öffnen ein Fenster in unsere Welt.

Workshopleitung: Heike Williams

Freitag, 31.07.

Samstag, 01.08.

Sonntag, 02.08.

Montag, 03.08.

Mittwoch, 05.08.

Donnerstag, 06.08.

Freitag, 07.08.

14.00–16.00 Uhr

Dienstag, 4.8.: Pause

Wilde Kräuter – umsonst und (von) draußen

einfach hingehen

Alles so grün hier? Antonia zeigt euch die Wildkräuter, die nur so vor Kraft und Nährwert strotzen, köstlich schmecken und super gegen Mückenstiche helfen. Wir inspizieren den Platz und das umliegende Gelände, wir lernen zu unterscheiden und halten das Wissen fest durch einen schnell erlernbaren Zeichenstil. Zeichensachen und ein kleines

Skizzenheft werden gestellt.

Workshopleitung: Antonia Jacobsen –
Wildnislotsin, Illustratorin, Fotografin

Freitag, 31.07.

14.00–16.00 Uhr

Blaue Zone Siebdruck

einfach hingehen

Hier die Chance, euer individuelles Blaue Zone Camp T-Shirt zu bekommen!

Bringt eure Textilien mit und wir drucken zusammen das Blaue Zone Logo darauf. Die Siebdruckwerkstatt ist über eine lange Treppe zu erreichen.

Workshopleitung: Matthias Janssen

Freitag, 31.07.

14.00–16.00 Uhr

FitFlowMotion

einfach hingehen

Wir tauchen in dieser Woche in unterschiedliche Welten des Fitness und Body&Mind ein. Es gibt Übungen aus der Aerobic, dem Tanz, dem TaiBo, Pilates, Yoga und Athletik, aber auch des funktionellen Rückentrainings und der Körperwahrnehmung. Tempo, Level und Musik sind flexibel für geübte oder ungeübte Teilnehmende einsetzbar, lass dich überraschen! Bitte bring eine eigene Matte mit.

Bei Regen sind wir von einem schrägen Dach auf einer Open Air-Bühne geschützt.

Workshopleitung: Ute Stautmeister

Freitag, 31.07.
Mittwoch, 05.08.
Freitag, 07.08.

17.00–18.00 Uhr

Samstag, 01.08.
Sonntag, 02.08.
Samstag, 08.08.

08.30–09.30 Uhr

Dienstag, 04.08.

16.00–17.00 Uhr

Klug mit KI?! Workshop II: Künstliche Intelligenz ausprobieren

einfach hingehen

Chatbots, Deepfakes, Stimmenklone: Künstliche Intelligenz durchdringt zunehmend unseren Alltag. Wie können wir sie kreativ, fair und sicher nutzen? Der Workshop zeigt praktische Beispiele und lädt dazu ein, sie selbst auszuprobieren. Bringt Tablet, Smartphone oder Laptop mit!

Workshopleitung: Isabel Rodde – Medienpädagogin und Journalistin

Samstag, 01.08.

10.00–12.00 Uhr

Hefte binden aus Altpapier – für Rezepte, Notizen, Skizzen oder das Tagebuch

einfach hingehen

In zwei Stunden lernen wir einfache Techniken zum Heftebinden. Aus einer bunten Sammlung Altpapier könnt ihr euch bedienen und wieder etwas Neues daraus kreieren.

Workshopleitung: Jessica Grömminger

Samstag, 01.08.

10.00–12.00 Uhr

Radtour beim Sommercamp

einfach hinfahren

Die Strecke ist ca. 15 km lang und verläuft überwiegend auf zum Teil autofreien, zum Teil unbefestigten Wegen und durch flaches Gelände. Gemütliches Tempo, kleine Pausen und nette Gespräche inklusive! Bitte mitbringen: Verkehrssicheres Fahrrad, wetterangepasste Kleidung und etwas zu trinken. Wir treffen uns auf dem PLATZprojekt. Bei Regen, Unwetter oder Sturm findet die Tour nicht statt.

Wir freuen uns auf eine schöne gemeinsame Tour!

Ansprechperson: Gaby Gott

Samstag, 01.08.

14.00–16.00 Uhr

Ich kann nicht tanzen!

einfach hingehen

Eine Annäherung an der Paartanz: Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die gern tanzen, das aber als Paartanz selten oder nie tun. Wir zeigen euch Tanzschritte, mit denen ihr später auch Figuren tanzen könnt, ob Disco, Funk, Swing oder Rock.

Workshopleitung: Jörg Zschimmer

Samstag, 01.08.

14.00–16.00 Uhr

The Power of Joy

mit Anmeldung

In diesem Theater-Workshop erkunden wir durch Gespräche, kreative Übungen und konkrete Beispiele aus dem Alltag, wie Freude bewusst in unser Leben integriert werden kann. Am Ende werden wir unsere künstlerischen Manifeste zu diesem Thema präsentieren.

Workshopleitung: Cassandra Speltri

Sonntag, 02.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr
Gruppe 1

Montag, 03.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr
Gruppe 1

Mittwoch, 05.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr
Gruppe 2

Donnerstag, 06.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr
Gruppe 2

Freitag, 07.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–16.00 Uhr
Gruppe 1 & 2





Sex im Alter: Go oder No Go?

mit Anmeldung

Wir wollen uns dem Thema Sex im Alter gemeinsam annähern. Als Lust-, Frust- und auch Sehnsuchts-thema mit vielen Fragen: Was war der beste und der schlechteste Sex, den ich je hatte? Warum? Was wünsche ich mir jetzt? Wie kann ich mich meinen Wünschen annähern? Was hindert mich und was hilft mir? Wir nutzen selbstreflexive kreative Methoden, ein bisschen Körperbewegung, kommunikative Methoden im Austausch mit den anderen. Komm und lass dich ein auf dieses spannende Thema!

Workshopleitung: Gundula Schildhauer – Dipl. Päd./Sexualberaterin, 63 J.

Sonntag, 02.08.

10.00–12.00 Uhr

Holzkurs für Frauen – Der Berliner Hocker

mit Anmeldung

Nach dem Vorbild des Berliner Hockers von Le Van Bo bauen wir dieses multifunktionale Kleinmöbel nach (ca. B45 x H32 x T30 cm). Dies ist Hocker, Stuhl, Regal, Kindersessel und Beistelltisch in einem. Ihr könnt gerne auch eigene Akkuschauber mitbringen.

Workshopleitung: Die Distel e.V., Anja Klink

Sonntag, 02.08.

10.00–12.00 Uhr

Eine Wandergruppe gründen

einfach hingehen

Die dreijährige Erfahrung der ersten Wandergruppe der Blauen Zone geben wir gerne weiter. Organisation,

Planung und Zielsetzung zeigen wir praktisch bei einer Wanderung zum Bentherr Berg (insgesamt etwa 15 km). Proviant nicht vergessen – wir kehren aber auch ein.

Workshopleitung: Marita Schwarz

Sonntag, 02.08.

10.00–12.00 Uhr

Walking im Grünen

einfach hingehen

Eine achtsame Stunde in Bewegung – draußen, gemeinsam und ohne Leistungsdruck. Wir gehen langsam durch das benachbarte Grün, lassen den Alltag hinter uns und nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr. Der Workshop lädt dazu ein, frische Luft zu genießen, den Körper sanft in Bewegung zu bringen und neue Energie für den Tag zu sammeln.

Workshopleitung: Gaby Gott

Montag, 03.08.

Donnerstag, 06.08.

08.30–09.30 Uhr

Beweglich bleiben im Alltag

mit Anmeldung

In diesem Workshop steht Freude an der Bewegung im Vordergrund. Du lernst einfache Übungen, um

deinen Körper sanft zu lockern und zu stärken. Mobilitätstraining vereint fließende Bewegungen, sanften Muskelaufbau und Stärkung der Gelenke. Die Übungen sind auch im Alltag leicht umsetzbar und für alle Level geeignet.

Workshopleitung: Jashar Calachaki

Montag, 03.08.

10.00–12.00 Uhr

Lässige Land Art

einfach hingehen

Kunst aus Gefundenem, alles ist schon da! Wir schaffen daraus kleine oder große Werke. Wir durchkämmen das PLATZprojektgelände nach interessanten Fundstücken wie Steinen, Holz, Ästen, Blättern, Sand, Lehm oder Wasser und verbinden sie zu einem ungewöhnlichen Kunstwerk. Inwieweit Wind und Wetter es verändert, bleibt überraschend und ist Teil des Kunstwerks. Werkzeug und Materialfundus vorhanden.

Workshopleitung: Antonia Jacobsen – LandArt-Künstlerin, Fotografin, Wildnislotsin

Montag, 03.08.

14.00–16.00 Uhr

Sanfte Mobilität für Schultern, Rücken und Nacken

mit Anmeldung

In diesem ruhigen und alltagsnahen Workshop lernen die Teilnehmer*innen einfache Möglichkeiten kennen, um die Beweglichkeit im Alltag sanft zu fördern und Schulter- sowie Nackenbereich bewusst zu lockern. Ergänzend gibt es kleine Impulse zur Körperwahrnehmung, Entspannung sowie einfache Selbstmassage-Techniken für Schulter- und Nackenbereich.

Workshopleitung: Gwendolin Fitsch

Montag, 03.08.

14.00–16.00 Uhr

Körper, Lust & Selbstbestimmung

mit Anmeldung

Ein kreativer Raum für Menschen mit Vulva: Aus Ton Vulven formen, Körpervielfalt entdecken und sich selbst achtsam und neugierig begegnen. Sinnlich, humorvoll und stärkend – ganz ohne Vorkenntnisse.

Workshopleitung: Anna Holz

Montag, 03.08.

14.00–16.00 Uhr

Markt des Weisen Wissens

einfach hingehen

Wie kann ich wacker, würdevoll, wütend, wild oder wunderbar altern? Das PLATZprojekt verwandelt sich zu einem treibenden, bunten Infomarkt. Der **Markt des Weisen Wissens** informiert über Hannovers vielfältiges Angebot für Menschen im Alter. Dafür haben wir einen Haufen Expert*innen eingeladen, die sich darauf freuen, ihre Projekte, Angebote oder Institutionen vorzustellen. Neben Freizeitaktivitäten und städtischen Angeboten widmet sich der Markt auch Themen wie der Vorsorge, Sexualität im Alter oder freiwilligem Engagement. Da ist für jede*n etwas Spannendes dabei!

Uns so läuft`s ab:

Am Eingang des Infomarktes steht eine große Pinnwand mit verschiedenen Zeitfenstern. Um deine Beratung zu „buchen“, nimmst du dir einfach einen Zettel mit deinem Wunschtermin von rund 30 Minuten vom Board. Auf dem Lageplan neben der Pinnwand erkennst du, wo die Expert*innen gemütlich auf dem PLATZprojekt sitzen und dich erwarten, um ihr Knowhow zu teilen oder deine persönliche Frage zu beantworten. Natürlich kannst du selbst entscheiden, ob du dein Treffen allein oder in Begleitung einer anderen Person wahrnehmen möchtest!

Der erste Beratungsblock findet von 10–12 Uhr statt und wird am Nachmittag von 14–17 Uhr fortgeführt. Dazwischen bist du wie immer zur gemeinsamen Mittagspause eingeladen.

Über die finalen Beratungsangebote informieren wir während des Festivals auf der Website und auf Instagram.

Dienstag, 04.08.

10.00–12.00 Uhr & 14.00–17.00 Uhr

Massagebox Linden – geöffnet und buchbar

Ein heller, voll ausgestatteter Behandlungsraum in einem Container auf dem PLATZprojekt.

Massagen tun gut und sind wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Nimm dir nach den ersten langen Sommercamp-Tagen Zeit für dich an diesem Ruheort, der genug Freiraum zum tief Luftholen und Entspannen bietet.

Eine Massage buchen? Kannst du auf der großen Pinnwand, wo du auch die Beratungstermine auf dem Markt des Weisen Wissens buchst! Die Kosten trägst du selbst.

Dienstag, 04.08.

10.00–17.00 Uhr

Honigbienen im PLATZ-Garten

mit Anmeldung

Beute, Bien, Drohne, Spielnäpfchen, Stifte ... sind ein paar Fachwörter aus der ökologischen Bienenhaltung. Was damit gemeint ist, könnt ihr praxisnah an unseren Bienenvölkern erfahren und erleben. Bitte lange Kleidung tragen, dickerer Stoff, keine Leggings!

Workshopleitung: Iris Anneser

Mittwoch, 05.08.

10.00–12.00 Uhr

Fett, Falten, Figuren – diskursiver Töpferworkshop

einfach hingehen

Wie lautet der Beziehungsstatus zu deinem Körper? Wir töpfern Miniaturen inspiriert vom menschlichen Körper und sprechen liebevoll über aktuelle oder veraltete Schönheitsbilder, persönliche Narben, politische Normen, vererbte Faltenpartien und Diät-Traumata. Der Workshop richtet sich an FLINTA* Personen. Das Akronym FLINTA* steht für Frauen, Lesben, intersexuelle, nichtbinäre, trans- und agender-Personen. Das * soll auch jene Personen einschließen, die sich in keiner der genannten Kategorien wiederfinden, aber ebenfalls aufgrund ihrer Geschlechtsidentität in

einer patriarchalen, heteronormativen Mehrheitsgesellschaft marginalisiert werden.

Workshopleitung: Dani-Lou Voigt, Kristina Pritzl – FLINTA* Residenz

Mittwoch, 05.08.

10.00–12.00 Uhr

Dein Lebensweg im Wandel – Was war, was ist, was wird

mit Anmeldung

Dieser Workshop lädt dich ein, deinen Lebensweg zu reflektieren: Was war, was ist und was werden darf. Es entsteht Raum für Orientierung, Selbstwahrnehmung und neue Perspektiven.

Workshopleitung: Anna Holz

Mittwoch, 05.08.

14.00–16.00 Uhr



Gedichte erzählen vom Leben – Lesekreis Blaue Zone

einfach hingehen

Im Lesekreis beschäftigen wir uns zumeist mit Lebensgeschichten von Frauen oder mit Büchern über das Älterwerden. Für das Sommercamp haben wir Gedichte von Mascha Kaléko, Erika Pluhar und Luise Rinser ausgesucht, die wir mit euch betrachten möchten.

Workshopleitung: Frauen vom Lesekreis Blaue Zone

Mittwoch, 05.08.

14.00–15.30 Uhr: offener Lesekreis 1

15.30–17.00 Uhr: offener Lesekreis 2

Alltagstaugliche Selbstfürsorge

mit Anmeldung

Eine praktische Erkundung von alltagstauglichen Methoden der Selbstfürsorge. Mit Impulsen aus der Körper- und Atemarbeit, dem Coaching und gemeinsamen Wissen. Damit du lange engagiert und fit bleibst.

Workshopleitung: Lotta Faidini

Donnerstag, 06.08.

10.00–12.00 Uhr

Einfach atmen!

mit Anmeldung

Unsere Atmung ist die Verbindung zwischen Körper und Seele. Durch die Anwendung der von mir vorgestellten Form einer intensiven Atemtechnik unterstützen wir die eigenen Selbstheilungs- und Wachstumskräfte. Intensives Atmen ermöglicht eine tiefe Selbsterfahrung, wir können mehr Klarheit finden und Blockaden lösen. Bring gerne eine eigene Matte mit.

Workshopleitung: Heike Williams

Donnerstag, 06.08.

10.00–12.00 Uhr

Fußreflexzonen-Massage Einführung

mit Anmeldung

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage. Leicht verständlich und praxisnah lernst du Anatomie und Grifftechniken, mit denen du anschließend in der Lage bist, eine einstündige wohltuende Fußmassage sicher durchzuführen.

Workshopleitung: Lena Reckewerth

Donnerstag, 06.08.

14.00–16.00 Uhr

Nistkästen bauen

mit Anmeldung

Wir werden Nistkästen bauen. Viele Teile sind vorgesägt. Ihr könnt also je nach Lust mit Bohrer, Schrauben und / oder Hammer und Nagel arbeiten. Wer möchte, streicht den Nistkasten wetterfest. Sagt auch gerne Bescheid, wenn ihr Nistkästen für bestimmte Tiere haben möchtet: Blaumeise, Gartenrotschwanz, Kleiber, Baumläufer, Kauz ...

Workshopleitung: Hendrik

Donnerstag, 06.08.

14.00–16.00 Uhr

Sommertanz!

mit Anmeldung

In einfachen traditionellen und meditativen Kreistänzen feiern wir zusammen die Fülle des Sommers. Freude an Bewegung und Musik sind förderlich, Tanzvorerfahrungen jedoch nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe mitbringen, wir tanzen draußen.

Workshopleitung: Freda Kulenkampff

Freitag, 07.08.

10.00–12.00 Uhr

Komm einfach vorbei zu unseren Sommercamp-Veranstaltungen

Auftakt-Spaziergang zum PLATZprojekt

Ein Spaziergang entlang der Fösse zum PLATZprojekt. Wir treffen uns um 15.45 Uhr an der barrierefreien Haltestelle „Wunstorfer Str.“ (Linie 10, Bus 700/170). Pünktlich zur Eröffnung des Sommercamps kommen wir an.

Donnerstag, 30.07., 15.45 Uhr,
Haltestelle „Wunstorfer Str.“
(Linie 10, Bus 700/170)

Eröffnung Sommercamp

Herzlich willkommen zum Sommercamp! Nun geht es los und wir stellen das Programm vor. Ihr lernt die Künstler*innen und Macher*innen kennen, die für und mit euch die nächsten neun Tage gestalten. Es gibt zur Eröffnung Essen für alle und entspanntes Beisammensein auf unserem wunderbaren Gelände auf dem PLATZprojekt. Kommt gemeinsam oder alleine, wir freuen uns auf euch.

Donnerstag, 30.07., 17.00 Uhr

SlowDating

Beim SlowDating kannst du schnell neue Menschen kennenlernen und in einen kurzen Austausch gehen. Thematische Impulse bringen euch leicht ins Gespräch. Die neu gewonnenen Kontakte könnt ihr während des Sommercamps vertiefen.

Freitag, 31.07., 16.00–17.00 Uhr

Wildes Tanzen

Tanzen ohne Ende, wild und ausgelassen zu Musik aus der Zeit und Vergangenheit, stilbewusst und anrörend, vom Plattenteller und aus der Retorte mit wechselnden DJs!

Freitag, 31.07., 19.00 Uhr

Turnier im Tischfußball vom TFC Lokomotive Hannover e.V.

Unsere Nachbar*innen von der LOK veranstalten ein offenes Turnier für alle.

Anmeldegebühr 4 Euro. Einlass 19:00 Uhr, Anmeldung vor Ort im LOK Container, Start: 20.00 Uhr
Veranstalterin: TFC Lokomotive Hannover e.V.

Freitag, 31.07., Einlass ab 19.00 Uhr

SlowDating

Beim SlowDating kannst du schnell neue Menschen kennenlernen und in einen kurzen Austausch gehen. Thematische Impulse bringen euch leicht ins Gespräch. Die neu gewonnenen Kontakte könnt ihr während des Sommercamps vertiefen.

Samstag, 01.08., 16.00–17.00 Uhr

Wildes Tanzen

Tanzen ohne Ende, wild und ausgelassen zu Musik aus der Zeit und Vergangenheit, stilbewusst und anrörend, vom Plattenteller und aus der Retorte mit wechselnden DJs!

Samstag, 01.08., 19.00 Uhr

Wie will ich im Alter leben?

Gesprächsrunde

Wie erlebst du das Alter? Bist du schon mittendrin oder kurz davor und möchtest deine Erfahrungen teilen? Möchtest du in den Austausch über gesellschaftliche Bedingungen für ein gutes Leben im Alter kommen? Ein Input am Anfang gibt uns Anregungen, um ins moderierte gemeinsame Gespräch zu kommen.

Sonntag, 02.08., 16.00–17.00 Uhr

West Coast Swing

West Coast Swing ist ein moderner Paartanz, der zu verschiedenen Musikstilen – von Blues über Pop bis

Hip-Hop – und ohne feste Partner*in getanzt werden kann. In diesem Kurz-Workshop werden die allerersten Schritte vermittelt, es ist keine Vorerfahrung nötig. Wer danach zum Tanzen und Üben bleiben möchte, ist herzlich willkommen. Dies ist ein externer Workshop; die Veranstalterin freut sich über eine Spende zur Kostendeckung.

Sonntag, 02.08., 18.00 Uhr

Tablequiz

Das Tablequiz hat das Motto „Generationen“: Denn manche Fragen sind easy zu beantworten, wenn du im letzten Jahrhundert aufgewachsen bist. Anderes liegt klar auf der Hand für Menschen, die voll im Hier und Jetzt zuhause sind. Am besten bildet ihr also generationengemischte Teams, um einen der tollen Preise zu gewinnen.

Sonntag, 02.08., 19.00 Uhr

PLATZsauna

Hier kannst du die gesundheitsfördernde Kultur des Saunierens im Holzfass genießen. In der Sauna haben bis zu sechs Personen Platz. Es gibt eine Dusche mit Kaltwasser und vor der Sauna lädt eine Terrasse mit Sitzmöglichkeiten zum Verweilen ein.

Bring ausreichend Handtücher mit.

Montag, 03.08., 17.00–20.00 Uhr

Geheimer Ausflug

Mit einer Bar auf dem Lastenrad machen wir einen Ausflug. Wir treffen uns auf dem PLATZprojekt und gehen gemeinsam los - freut euch auf einen kleinen Spaziergang und einen lauschigen Abend mit leckerem Getränk.

Montag, 03.08., 19.00 Uhr

Open Stage für alle

Auf einer Bühne stehen und vor Publikum singen oder tanzen oder Texte lesen oder ein anderes deiner Talente zeigen? An diesem Abend bist du herzlich willkommen, dich auszuprobieren. Melde dich per Mail an zur Offenen Bühne – wir freuen uns auf dich!

Dienstag, 04.08., 19.00 Uhr

Liebes Tagebuch

Kram dein altes Tagebuch hervor und lies uns auf der Bühne vor, was du in deiner Jugend gefühlt und erlebt hast. Wir fühlen mit dir und sind gespannt auf verflossene Lieben, wunderbare Zukunftsideen oder Peinlichkeiten, die du nie zuvor erzählt hast. Jede*r Leser*in hat eine Vorlesezeit von 10 Minuten. Wenn du vorlesen willst, melde dich bei unserer Kontaktmail an.

Mittwoch, 05.08., 19.00 Uhr

Konzert ZeWitches

ZeWitches vereinen Stimmen und Kulturen aus allen vier Himmelsrichtungen zu einem hypnotischen Tribal-Sound. Ein magisches Sommerabend-Konzert voller Energie, Vielfalt und musikalischer Schwermerschaft.

Mittwoch, 05.08., 20.00 Uhr

Wie will ich im Alter leben?

Gesprächsrunde

Wie erlebst du das Alter? Bist du schon mittendrin oder kurz davor und möchtest deine Erfahrungen teilen? Möchtest du in den Austausch über gesellschaftliche Bedingungen für ein gutes Leben im Alter kommen? Ein Input am Anfang gibt uns Anregungen, um ins moderierte gemeinsame Gespräch zu kommen.

Donnerstag, 06.08., 16.00–17.00 Uhr

PLATZsauna

Hier kannst du die gesundheitsfördernde Kultur des Saunierens im Holzfass genießen. In der Sauna haben bis zu sechs Personen Platz. Es gibt eine Duschecke mit Kaltwasser und vor der Sauna lädt eine Terrasse mit Sitzmöglichkeiten zum Verweilen ein.

Bring ausreichend Handtücher mit.

Donnerstag, 06.08., 17.00–20.00 Uhr

Einführung in das Bierbrauen

Inklusive Mini-Brauereiführung und Mini-Beertasting. Wir zeigen euch unsere Nano-Brauerei „Braukiste“, erklären die wichtigsten Schritte des Bierbrauens und verkosten einige (unserer) Biere. Mit Fabian Horschig und Fabian Böttcher.

Donnerstag, 06.08., 19.00–20.00 Uhr

Offenes Kickertraining

Jeden Donnerstag um 20 Uhr findet in der LOK ein offenes Training statt. Wir sind eine Gruppe begeisterter Tischfußballspieler*innen und wollen Tischfußball in der Region Hannover fördern und eine lebendige und positive Spielerfahrung bieten.

Veranstalterin: TFC Lokomotive Hannover e.V.

Donnerstag, 06.08., 20.00 Uhr

Workshop-Präsentationen

Wir sind gespannt darauf, was in den Workshops und Ateliers des Sommercamps entstanden ist. In unterschiedlicher Weise zeigen die Teilnehmer*innen und Künstler*innen, was sie im Sommercamp entwickelt haben, welche Themen sie bewegt und wie sie miteinander künstlerisch und kreativ gearbeitet haben.

Freitag, 07.08., 14.00 Uhr

Bingo

Bingo, Bingo, Bingo! Es gibt tolle Gewinne und gute Musik.

Bingoleitung: Jessica

Freitag, 07.08., 19.00 Uhr

Wildes Tanzen

Tanzen ohne Ende, wild und ausgelassen zu Musik aus der Zeit und Vergangenheit, stilbewusst und an-törnend, vom Plattenteller und aus der Retorte mit wechselnden DJs!

Freitag, 07.08., 20.00 Uhr

Kochaktion und Brunch im Garten

Oh, das Sommercamp ist schon wieder rum? Beim Brunch halten wir Rückschau und schauen nach vorne, feiern die tolle Zeit und machen Verabredungen für die Zeit nach dem Camp. Zusammen bereiten wir einen wunderbaren Brunch zu und verwenden alles, was die Camp Küche noch hergibt.

Samstag, 08.08., 10.00 Uhr kochen, 11.00 Uhr essen

Zeitplan

DONNERSTAG 30.7.26

12.00–16.00	Aufbau & Dekorieren
15.30–19.30	Kochaktion
15.45	Auftakt-Spaziergang zum PLATZprojekt ab Haltestelle Wunstorfer Straße
17.00	Eröffnung Sommercamp
17.30	Abendessen

FREITAG 31.7.26

10.00–12.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Wunderbares Skizzen-Tagebuch
	Klug mit KI?!
	Workshop I: Künstliche Intelligenz verstehen
	Schmiede Workshop
	Wie will ich im Alter wohnen?
10.30–14.30	Kochaktion
12.30	Mittagessen
14.00–16.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Lebensspuren Schreibwerkstatt
	Wilde Kräuter – umsonst und (von) draußen
	Blaue Zone Siebdruck
	Wie will ich im Alter wohnen?
15.30–19.30	Kochaktion
16.00–17.00	SlowDating
17.00–18.00	FitFlowMotion
17.30	Abendessen
19.00	Wildes Tanzen Turnier im Tischfußball

SAMSTAG 1.8.26

08.30–09.30	FitFlowMotion
10.00–12.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Wunderbares Skizzen-Tagebuch
	Hefte binden aus Altpapier
	Klug mit KI?!
	Workshop II: Künstliche Intelligenz ausprobieren
10.30–14.30	Kochaktion
12.30	Mittagessen
14.00–16.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Lebensspuren Schreibwerkstatt
	Radtour beim Sommercamp
	Ich kann nicht tanzen!
15.30–19.30	Kochaktion
16.00–17.00	SlowDating
17.30	Abendessen
19.00	Wildes Tanzen

SONNTAG 2.8.26

08.30–09.30	FitFlowMotion
10.00–12.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Wunderbares Skizzen-Tagebuch
	The Power of Joy
	Sex im Alter: Go oder No Go?
	Holzkurs für Frauen – Der Berliner Hocker
10.00–16.00	Eine Wandergruppe gründen
10.30–14.30	Kochaktion
12.30	Mittagessen
14.00–16.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Lebensspuren Schreibwerkstatt
	The Power of Joy
15.30–19.30	Kochaktion
16.00–17.00	Wie will ich im Alter leben? Gesprächsrunde
17.30	Abendessen
18.00	West Coast Swing
19.00	Tablequiz

MONTAG 3.8.26

08.30–09.30	Walking im Grünen
10.00–12.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Wunderbares Skizzen-Tagebuch
	Power of Joy Beweglich bleiben im Alltag
10.30–14.30	Kochaktion
12.30	Mittagessen
14.00–16.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Lebensspuren Schreibwerkstatt
	The Power of Joy Lässige Land Art
	Sanfte Mobilität für Schultern, Rücken und Nacken
	Körper, Lust & Selbstbestimmung
15.30–19.30	Kochaktion
17.00–20.00	PLATZsauna
17.30	Abendessen
19.00	Geheimer Ausflug

DIENSTAG 4.8.26

10.00–17.00	Markt des Weisen Wissens
10.00–17.00	Massagebox buchbar
10.30–14.30	Kochaktion
12.30	Mittagessen
15.30–19.30	Kochaktion
16.00–17.00	FitFlowMotion
17.30	Abendessen
19.00	Open Stage für alle

MITTWOCH 5.8.26

10.00–12.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Wunderbares Skizzen-Tagebuch
	Power of Joy Honigbienen im PLATZGarten
	Fett, Falten, Figuren – diskursiver Töpferworkshop
10.30–14.30	Kochaktion
12.30	Mittagessen
14.00–16.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Lebensspuren Schreibwerkstatt
	The Power of Joy Dein Lebensweg im Wandel – Was war, was ist, was wird
14.00–15.30 & 15.30–17.00	Gedichte erzählen & vom Leben – Lesekreis
15.30–17.00	Blaue Zone
15.30–19.30	Kochaktion
17.00–18.00	FitFlowMotion
17.30	Abendessen
19.00	Liebes Tagebuch
20.00	ZeWitches Konzert

DONNERSTAG 6.8.26

08.30–09.30	Walking im Grünen
10.00–12.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Wunderbares Skizzen-Tagebuch
	The Power of Joy Alltagstaugliche Selbstfürsorge
	Einfach atmen!
10.30–14.30	Kochaktion
12.30	Mittagessen
14.00–16.00	Blaues Atelier Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Lebensspuren Schreibwerkstatt
	The Power of Joy Fußreflexzonen- Massage Einführung
	Nistkästen bauen
15.30–19.30	Kochaktion
16.00–17.00	Wie will ich im Alter leben? Gesprächsrunde
17.00–20.00	PLATZsauna
17.30	Abendessen
19.00–20.00	Einführung in das Bierbrauen
20.00	Offenes Kickertraining

FREITAG 7.8.26

10.00–12.00	Blaues Atelier
	Äußeres Blau
	Musikaktionen und Musiksprechstunde
	Wunderbares Skizzen-Tagebuch
	Power of Joy
	Sommertanz
10.30–14.30	Kochaktion
12.30	Mittagessen
14.00–16.00	Workshop- Präsentationen
15.30–19.30	Kochaktion
17.00–18.00	FitFlowMotion
17.30	Abendessen
19.00	Bingo
20.00	Wildes Tanzen

SAMSTAG 8.8.26

08.30–09.30	FitFlowMotion
10.00	Kochaktion mit Brunch im Garten
12.00–19.00	Abbau & Aufräumen

Wir bedanken uns für
die Förderung bei:



Wir bedanken uns für
die Kooperation bei:



Impressum

Blaue Zone –
Kunst Kultur im Alter e.V.

Fössestraße 105
30453 Hannover
0163 845 9017

E-Mail: info@die-blaue-zone.de
www.die-blaue-zone.de
Instagram: [dieblauezone](https://www.instagram.com/dieblauezone)

Konzeption und Organisation

Blaue Zone Vorstand :
Dörte Redmann, Gaby Gott,
Hanne Bangert, Heidrun Niklas,
Jeanette Asbeck,
Susanne Müller-Jantsch

Blaue Zone Team:
Jessica Grömminger,
Jule Cirksena,
Lena Wimmer

Gestaltung:
Melanie Rosenauer (ItYt Kollektiv)

Fotografie:
Antonia Jacobsen, Privat

Programmheft Blaue Zone
Sommercamp 2026

die blaue zone

