



Landeshauptstadt
Potsdam

30. Brandenburgische Seniorenwoche in Potsdam

Programm

14. bis 22. Juni 2024



Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Oberbürgermeisters	3
Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirates	4
Veranstaltungen des Seniorenbeirates	6
Kontaktdaten zum Seniorenbeirat / Seniorenbüro	7
Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam	8
Wahl des Seniorenbeirates 2024	12
Eintägige Veranstaltungen	13
Wiederkehrende Veranstaltungen	31

Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Seniorinnen und Senioren,

1994 wurde von der Sozialministerin Regine Hildebrand die Brandenburgische Seniorenwoche ins Leben gerufen. Seitdem organisiert der Seniorenrat Brandenburg e.V. die Brandenburgische Seniorenwoche jedes Jahr mit viel Engagement, Freude und Liebe.

In unserer Stadt setzt sich der Seniorenbeirat sehr aktiv und engagiert für die Belange älterer Menschen in Potsdam ein und übernimmt – neben diesen wichtigen Aufgaben – die Organisation und Durchführung der Seniorenwoche.

In diesem Programmheft möchte ich Ihnen das weit gefächerte Angebot an Veranstaltungen, die im Rahmen der Seniorenwoche in Potsdam angeboten werden, näherbringen.

Neben den großen Publikumsmagneten, wie dem Eröffnungskonzert im Nikolaissaal und der Vorstellung auf der Seebühne des Hans-Otto-Theaters, werden Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Information und Unterhaltung geboten.

Zugleich gibt es neben vielen kulturellen Höhepunkten vor allem Informationen und Gesprächsmöglichkeiten zu den Herausforderungen, die Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt bewegen und bei deren Lösung der Seniorenbeirat gerne unterstützt.

Ich bin überzeugt davon, dass viele interessante und informationsreiche Veranstaltungen Eingang in das Programm gefunden haben.

Es grüßt Sie herzlich



Mike Schubert
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Potsdam

Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirates

Liebe ältere Mitbürger,

ich freue mich, dass wir mit Hilfe Vieler auch in diesem Jahr ein interessantes Programm für diese Seniorenwoche zusammenstellen konnten. Neben kulturellen Höhepunkten soll es vor allem Informationen und Gesprächsmöglichkeiten zu den Problemen geben, die Senioren in unserer Stadt bewegen und für deren Lösung sie Hilfe benötigen.

Um mit Ihnen auch außerhalb der Seniorenwoche mehr als bisher ins Gespräch zu kommen, lädt der Seniorenbeirat Potsdam seit Januar 2024 wieder regelmäßig zu den Senioren-Sprechstunden ein – nun an einem neuen, gut erreichbaren Ort.

Das ehemalige Informationsbüro der Verkehrsbetriebe inn Potsdam (ViP) mit Eingang am Platz der Einheit Nord steht als Beratungsraum für diese Sprechstunden zur Verfügung.

Wichtiger Schwerpunkt der Arbeit des Seniorenbeirates ist seit längerem das Finden von Lösungen, damit den in Potsdam lebenden Senioren mehr seniorengerechte und bezahlbare Wohnungen zur Verfügung gestellt werden können. Dabei zeigt sich, dass es neben Neubau und Sanierung auch einer zielgerichteten Beratung und Hilfe für Senioren bei der Wohnungssuche und Wohnungswechsel bedarf.

Auch die zunehmende Digitalisierung von Verwaltungsprozessen und die damit einhergehende Verringerung persönlicher Kontakte im Dienstleistungsbereich erfordern seniorenspezifische Unterstützung.

Die Lösung dieser Aufgaben, auf der Grundlage der im Seniorenplan der Stadt festgehaltenen Schwerpunkte, ist wesentlicher Gegenstand unserer Arbeit in Ihrem und unser aller Interesse.

Im September dieses Jahr wird der Potsdamer Seniorenbeirat, nach fünfjähriger Amtszeit, neu gewählt.

Wir freuen uns, dass bereits jetzt mehrere aktive Senioren entschieden haben, sich erstmalig als Kandidaten zur Wahl zu stellen bzw. derzeitige Mitglieder erneut kandidieren werden. Da aber durch Alter oder Krankheit bedingt eine größere Zahl von Mitgliedern ausscheiden wird, freuen wir uns über weitere Interessenten und informieren Sie gern im persönlichen Gespräch über die Voraussetzungen einer Kandidatur. Entscheidend ist der Wille, sich fünf Jahre lang aktiv für die Senioren unserer Stadt einzusetzen, z.B. für altersgerechtes und kostengünstiges Wohnen, bessere Bedingungen in der Pflege und Gesundheitsversorgung, sichere Straßen und nicht zuletzt für die verbesserte Teilhabe der älteren Menschen am gesellschaftlichen Leben.

Es grüßt Sie herzlich



Peter Mundt
Vorsitzender des Seniorenbeirates
der Landeshauptstadt Potsdam

Veranstaltungen des Seniorenbeirates

Freitag 14. Juni 2024

10 bis 13 Uhr, Bürgerhaus am Schlaatz

Auftakt- und Informationsveranstaltung

Montag 17. Juni 2024

15 Uhr, Nikolaisaal

Eröffnungskonzert mit dem Metropolitan Orchestra

(Kartenverkauf ausschließlich über den Nikolaisaal)

Mittwoch 19. Juni 2024

17 Uhr, Seebühne Hans Otto Theater

Theaterstück „Der Revisor“ von Nikolai Gogol

(Kartenverkauf ausschließlich über das Hans-Otto-Theater)

Donnerstag 27. Juni 2024

15 bis 18 Uhr, Bürgerhaus am Schlaatz

Forum „Landtagswahl 2024: Alterspolitik auf dem Prüfstand“

Näheres im Heft unter: Veranstaltungen in der Landeshauptstadt Potsdam

Kontakt zum Seniorenbeirat / Seniorenbüro

Postanschrift:

Landeshauptstadt Potsdam
Büro der Beiräte
Seniorenbeirat und Seniorenbüro
Friedrich-Ebert-Str. 79/81
14469 Potsdam

Besucheranschrift:

Hegelalle 6-10 | 14467 Potsdam | Haus 1 | Raum 145/146

Ansprechpartnerinnen:

Katharina Schießler
Katrin David
Tel: 0331 289-34 39 / -34 36
E-Mail: seniorenbuero@rathaus.potsdam.de

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Geschäftsführender Vorstand des Seniorenbeirates

Vorsitzender: Peter Mundt

1. Stellvertreterin: Dr. Ursula Zufelde

2. Stellvertreterin: Ute Gierke

Beisitzer: Josef Mayer
Christel Pflug
Wolfgang Puschmann

Aufgaben des Seniorenbeirates

Als Bindeglied zwischen Politik, Verwaltung und älteren Menschen ermöglicht und sichert der Seniorenbeirat die Teilhabe von Seniorinnen und Senioren am politischen Geschehen.

Der Beirat kümmert sich als Interessenvertreter um die gesellschaftlichen Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt Potsdam. Im Zentrum seiner Tätigkeit steht die Umsetzung des Seniorenplanes der Landeshauptstadt Potsdam.

Als Partner der Politik hat er wichtige Funktionen:

- Er bündelt Interessen und Forderungen älterer Menschen auf kommunaler Ebene.
- Er vermittelt Interessen und Forderungen älterer Menschen an Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit.
- Er beobachtet, ob und wie sich die Einhaltung der Rechte und Würde älterer Menschen gestaltet.
- Er berät Politik und Verwaltung aus der Perspektive der Lebenswelt älterer Menschen.

Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates

Themenspezifische Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates unterstützen den Vorstand, geben zweckdienliche Informationen und unterbreiten Handlungsvorschläge. Sie laden sachkundige Einwohnerinnen und Einwohner ein, mitzuwirken. Bei Interesse bitte an das Seniorenbüro wenden.

AG Wohnen im Alter

Regelmäßig finden Gespräche mit den für Wohnraumversorgung Verantwortlichen der Stadt Potsdam bzw. mit der städtischen Wohnungsbaugesellschaft ProPotsdam, aber auch mit Vertretern der Potsdamer Wohnungsgenossenschaften statt. Regelmäßigen Erfahrungsaustausch gibt es auch mit Potsdamer bzw. Brandenburger Vereinen und Netzwerken, die sich mit dem Thema Wohnen in Potsdam beschäftigen. Nicht zuletzt werden Kontakte zu Vertretern von Parteien und Organisationen zur Durchsetzung der Interessen der Seniorinnen und Senioren genutzt und die in Potsdam neu entstehenden Objekte für altersgerechtes und generationenübergreifendes Wohnen besucht.

AG Mobilität und Sicherheit

Wir setzen uns ein für mehr Sicherheit im Straßenverkehr, mehr Mobilitätsangebote, Parkmöglichkeiten für Fahrräder und Rollatoren. Eine seniorenrechtliche Anpassung des ÖPNV ist schon lange überfällig. Gefahren im Verkehr, Sicherung des Eigentums und Kriminalität sind Themen, mit denen ältere Menschen oft allein gelassen werden. Wir helfen, sensibilisieren und suchen die Gespräche mit den Verantwortlichen im ÖPNV und der Stadtverwaltung.

AG Gesundheit und Soziales

Die Pflegesituation in unserer Stadt ist sehr angespannt. Alle wissen, wie wichtig eine gute ärztliche Versorgung und Absicherung im Alter ist. Veranstaltungen zu Gesundheitsfragen und regelmäßige Gespräche in Einrichtungen für ältere Bürgerinnen und Bürger in ihrem sozialen Umfeld sollen unterstützen und helfen, die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

AG Brandenburgische Seniorenwoche

Die jährlich durchzuführende Brandenburgische Seniorenwoche macht Politik und Mitmenschen gezielt auf die Wünsche, Sorgen und Anregungen der älteren Menschen aufmerksam. Sie gibt ihnen eine Stimme und die Möglichkeit, an kulturellen seniorenrechtlichen Veranstaltungen teilzunehmen, die mit der Arbeitsgruppe geplant und organisiert werden.

AG Digitalisierung

Digitale Technologien beeinflussen unsere Gesellschaft und das Miteinander erheblich. Für manche von uns sind sie „Neuland“, bieten aber auch neue Chancen bei Orientierung und Teilhabe. Ohne digitale Teilhabe können zukünftig Einschränkungen oder auch Benachteiligungen befürchtet werden. Sich im Alter mit Neuem zu befassen und dazuzulernen, kann dazu beitragen, selbstbestimmt und geistig fit zu bleiben. Wir wollen zeigen, welchen Nutzen bestimmte digitale Anwendungen besonders für ältere Menschen haben können. Daneben sind wir Ansprechpartner für mögliche Digitalisierungen, die Potsdamer Unternehmen zum Nutzen älterer Mitmenschen entwickeln.

Die Sitzungen des Seniorenbeirates und seiner Arbeitsgruppen sind öffentlich.

Auskünfte zum Ort und zu den Themen der Sitzungen und Beratungen der Arbeitsgruppen können im Büro erfragt werden.

Der Seniorenbeirat tagt von 10 bis 12 Uhr am:

21. Mai 2024

18. Juni 2024

16. Juli 2024

17. September 2024

19. November 2024

17. Dezember 2024

Sprechstunden des Seniorenbeirates

Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr besteht die Möglichkeit, sich mit Fragen, Problemen und Vorschlägen an Mitglieder des Seniorenbeirates zu wenden.

Die Mitglieder des Seniorenbeirates informieren dabei auch gern über die Schwerpunkte ihrer Arbeit und die Möglichkeiten, sich aktiv in die Arbeit dieses Gremiums einzubringen.

Das ehemalige Informationsbüro der Verkehrsbetriebe in Potsdam (ViP) mit Eingang am Platz der Einheit Nord steht als Beratungsraum für diese Sprechstunden zur Verfügung. Der Zugang ist barrierefrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei speziellen Fragen kann aber gern unter 0331 289 34 39 vorab ein Termin vereinbart werden.

Zu beachten ist, dass der Seniorenbeirat keine Rechtsberatung durchführt! In besonders dringenden Fällen können auch kurzfristig Termine vereinbart werden.

Wahl des Seniorenbeirates 2024

Am 16. September 2024 findet die Neuwahl des Seniorenbeirates im POTSDAM LAB (im Bildungsforum Potsdam) statt.

Sie können unsere wichtige Arbeit für die älteren Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt Potsdam unterstützen, indem Sie uns bis zum 31.07.2024 Kandidatinnen bzw. Kandidaten benennen, die zur Mitarbeit im Seniorenbeirat bereit sind.

Mitglied des Seniorenbeirates können Personen sein, die sich ehrenamtlich für die Belange von Senioren unserer Stadt engagieren wollen, das 55. Lebensjahr vollendet und ihren Wohnsitz in Potsdam haben sowie nicht hauptberuflich für die delegierende Einrichtung tätig sind.

Informationen zur Arbeit des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Potsdam finden Sie auf der Homepage der Stadt Potsdam unter: <https://www.potsdam.de/seniorenbeirat-der-landeshauptstadt-potsdam>.

Gern können sich Interessierte auch durch Teilnahme an den monatlichen öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirates und seiner Arbeitsgruppen bzw. in persönlichen Gesprächen mit den Mitgliedern über die konkreten Aktivitäten und Arbeitsbereiche informieren.

Eintägige Veranstaltungen zur 30. Brandenburgischen Seniorenwoche in der Landeshauptstadt Potsdam

Alle Veranstaltungen ohne Preisangabe sind kostenfrei.

Weiterführende Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie direkt beim Veranstalter.

Dienstag 4. Juni 2024 | 11.15 bis 12.15 Uhr

Club Agilando

Dieses Angebot umfasst 30 Minuten tänzerische Gymnastik (ohne Bodenübungen) in bequemer Tageskleidung und 30 Minuten Tanz (kein Paartanz), damit besonders für einzelne Männer und Frauen geeignet, die geselligen Spaß und Bewegung in der Gruppe suchen.

Veranstalter: ADTV Tanzschule Balance

Veranstaltungsort: Am Moosfenn 1 | 14478 Potsdam

(Waldstadt-Center, mittlerer Treppenaufgang, 2. Treppenhaus, 1.OG)

Ansprechpartner: Matthias Freydank, Milena Szur

Tel: 0331 81 21 66

E-Mail: info@tanzen-potsdam.de

Tram: 91, 93, 98 | Haltestelle: Am Moosfenn

Bus: 693 | Haltestelle: Am Moosfenn

Donnerstag 6. Juni 2024 | 16.30 bis 17.30 Uhr

Für den Ernstfall gewappnet:

Wissenswertes zur Vorsorgevollmacht

Die Teilnehmer:innen erfahren unter anderem:

- Wofür brauche ich eine Vorsorgevollmacht?
- Wodurch unterscheidet sich die Vollmacht von der Betreuungsverfügung?
- Worauf muss ich beim Ausfüllen achten und wie halte ich Wünsche und Vorstellungen fest?
- Wann braucht es zusätzlich einen Notar oder Rechtsanwalt?

Veranstaltungsort: Online-Vortrag

Veranstalter: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.

Babelsberger Straße 18 | 14473 Potsdam

Ansprechpartnerin: Sylvia Schöнке

Anmeldungen unter www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/node/91270

Donnerstag 6. Juni 2024 | 16 bis 19 Uhr



3. Informationstag

„Aktiv gegen Krebs“

Erleben Sie ein Sommerfest voller Informationen, Austausch und Unterstützung rund um das Thema Krebserkrankungen auf dem Bassinplatz Potsdam (neben der Skater-Fläche). Entdecken Sie Antworten auf Fragen zur Selbsthilfe, Sport, Ernährung und komplementären Methoden während und nach der Erkrankung. Genießen Sie die musikalischen Akzente, feiern Sie mit uns gemeinsam und setzen Sie ein Zeichen der Hoffnung und Solidarität gegen Krebs.

Veranstaltungsort: Bassinplatz Potsdam | 14467 Potsdam
neben der Skater Fläche

Veranstalter: Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.

Charlottenstraße | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Frau Lau, Frau Fischer

Tel: 0331 86 48 06

E-Mail: mail@krebsgesellschaft-brandenburg.de

Tram Haltestelle: Platz der Einheit/West

Bus: 692 | Haltestelle: Klinikum



Freitag 7. Juni 2024 | 10 bis 12 Uhr

Digital-Kompass

Der Digital-Kompass bietet Anleitungen und Informationen zum Umgang mit dem Internet. Die Digitallotsen beraten Sie zur Nutzung Ihres Handys und zur Sicherheit Ihres Computers.

Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

Veranstalter: Treffpunkt Freizeit

Veranstaltungsort: Am Neuen Garten 64 | 14469 Potsdam

Ansprechpartner: Jana Kühnel, Uwe Rühling

Tel: 0331 50 58 60 16

E-Mail: kuehnel@treffpunktfreizeit.de

Anmeldung notwendig: telefonisch oder persönlich

Tram: 92, 96 | Haltestelle: Rathaus Potsdam (ca. 15 min Fußweg)

Bus: 603 | Haltestelle: Birkenstraße/Alleestraße (ca. 7 min Fußweg)

Dienstag 11. Juni 2024 | 11.15 bis 12.15 Uhr

Club Agilando

Dieses Angebot umfasst 30 Minuten tänzerische Gymnastik (ohne Bodenübungen) in bequemer Tageskleidung und 30 Minuten Tanz (kein Paartanz), damit besonders für einzelne Männer und Frauen geeignet, die geselligen Spaß und Bewegung in der Gruppe suchen.

Veranstalter: ADTV Tanzschule Balance

Veranstaltungsort: Am Moosfenn 1 | 14478 Potsdam

(Waldstadt-Center, mittlerer Treppenaufgang, 2. Treppenhaus, 1.OG)

Ansprechpartner: Matthias Freydank, Milena Szur

Tel: 0331 81 21 66

E-Mail: info@tanzen-potsdam.de

Tram: 91, 93, 98 | Haltestelle: Am Moosfenn

Bus: 693 | Haltestelle: Am Moosfenn



Dienstag 11. Juni 2024 | 14 bis 17 Uhr

Mode für Alle

Modenschau für alle mit musikalischer Umrahmung

Veranstaltungsort: ProCurand | Auf dem Kiewitt 39 | 14471 Potsdam

Veranstalter: Volkssolidarität VB Mittelmark

Zeppelinstraße 163 | 14471 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Gerlind Deichgräber, Anika Werner

Tel: 0331 967 82 57 (Dienstag und Mittwoch)

E-Mail: mitgliederservice-mm@volkssolidaritaet.de

Tram: 91, 94



Dienstag 11. Juni 2024 | 16 bis 17.30 Uhr

Mehr Freiheiten im Alter 60+ im privaten und beruflichen Alltag

Vortrag und Gesprächsrunde für Menschen in der gefühlten Lebensmitte, die vor dem Älterwerden keine Angst haben und sich neue Ziele stecken (wollen).

Veranstalter: Treffpunkt FQ7 (Träger „Fit fürs Alter“ e.V.)

Veranstaltungsort: Französisches Quartier 7 | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Gisela Gehrman, Peggy Rohland

Tel: 0331 20 08 14 73

E-Mail: treffpunkt@fit-alter.de

Kosten: 5 € am Tag der Veranstaltung

Der Treffpunkt FQ7 ist vom Platz der Einheit in 5 Minuten erreichbar. Zwischen dem Platz der Einheit und Französischer Straße befindet sich der Treffpunkt im Innenhof.



Mittwoch 12. Juni 2024 | 17 bis 19 Uhr

Hilfe zur Pflege im SGB XII

ambulante + stationäre Pflege

Informationen über Angebote der Stadtverwaltung und den Ansprüchen von Bürgern.

Referentinnen: Claudia Kislak und Stefanie Schuchardt, AG Hilfe zur Pflege, Landeshauptstadt Potsdam

Veranstalter: Caritasverband, Betreuungsverein Potsdam

Veranstaltungsort: Zimmerstraße 7 | 14471 Potsdam

(im Dachgeschoss auf dem Gelände des St. Josef Krankenhauses)

Ansprechpartnerinnen: Nicole Pfitzmann, Klaudia Riedel

Tel: 0331 290 88-10/ -11

E-Mail: btv-potsdam@caritas-brandenburg.de

Tram: 91, 93 | Haltestelle: Luisenplatz Süd

Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per E-Mail

Donnerstag 13. Juni 2024 | 16.30 bis 17.30 Uhr

Für den Ernstfall gewappnet:

Wissenswertes zur Patientenverfügung

Die Teilnehmer:innen erfahren unter anderem:

- Wofür brauche ich eine Patientenverfügung?
- Was sollte in der Verfügung enthalten sein und wie halte ich Wünsche und Vorstellungen fest?
- Wie formuliere ich die Patientenverfügung rechtssicher?
- Was sollte ich zusätzlich mit meinem Arzt/meiner Ärztin besprechen?

Veranstaltungsort: Online-Vortrag

Veranstalter: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.

Babelsberger Straße 18 | 14473 Potsdam

Ansprechpartnerin: Sylvia Schönke

Anmeldungen unter www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/node/91274



Freitag 14. Juni 2024 | 15 bis 16 Uhr

Ausstellungsführung Karl Foerster

Besuch der Sonderausstellung zu Karl Foerster im Potsdam Museum

Veranstalter: Potsdam Museum-Forum für Kunst und Geschichte

Veranstaltungsort: Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerin: Ute Meesmann

Tel: 0331 289 68 68

E-Mail: museumsservice@rathaus.potsdam.de

Kosten: 6 €, ermäßigt 4 € (Arbeitssuchende, Empfänger:innen von Sozialhilfe/
ALG II, Schwerbehinderte unter 50 % GdB)

Tram Haltestelle: Alter Markt



Freitag 14. Juni 2024 | 10 bis 13 Uhr

Auftakt- und Informationsveranstaltung zur 30. Brandenburgischen Seniorenwoche am Bürgerhaus am Schlaatz

Wie in den vergangenen Jahren haben Sie die Möglichkeit sich an vielen Informationsständen zu informieren, beraten zu lassen und auszutauschen. Dazu gibt es ein kleines Programm.

10 Uhr Eröffnung durch den Oberbürgermeister Mike Schubert

11:30 Uhr Podiumsdiskussion

Der Seniorenplan der Landeshauptstadt Potsdam im Gespräch. Was ist und soll der Seniorenplan bedeuten?

- Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
- Brandenburgische Gesellschaft für Kultur und Geschichte gGmbH
- Seniorenunion der CDU Potsdam
- Akademie 2. Lebenshälfte
- Pflegestützpunkt der Landeshauptstadt Potsdam
- Büro für Chancengleichheit und Vielfalt der Landeshauptstadt Potsdam
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam
- DIE LINKE AG Senioren
- Sekiz
- AG SPD 60 Plus
- GEWOBA
- Alzheimer Gesellschaft Brandenburg e.V., Selbsthilfe Demenz
- Brandenburgische Krebsgesellschaft
- Deutscher Diabetikerbund Brandenburg
- Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst
- Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Betreuungsverein Potsdam
- Polizeiinspektion Potsdam
- Humanistischer Verband Potsdam/Potsdam-Mittelmark KdöR
- VDK Berlin-Brandenburg e.V.
- Treffpunkt Freizeit
- SC Potsdam (Sportbund)
- ADTV Tanzschule Balance
- DGB/IG Metall/Verdi/IG Bau
- Volkssolidarität Landesverband Brandenburg e.V.
- AWO Bezirksverband Potsdam e.V.

Die Veranstaltung findet mit freundlicher Unterstützung des Bürgerhauses am Schlaatz statt.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus am Schlaatz | Schilfhof 28 | 14478 Potsdam

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Samstag 15. Juni 2024 | 11 bis 13 Uhr

Gemütliche Wanderung

Bewegung kann Spaß machen

Wir wandern eine kleine Runde (ca. 5,56 km) über die Freundschaftsinsel, vorbei an der Nikolaikirche und dem Heilig-Geist-Park.

Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Veranstalter: Treffpunkt FQ7 (Träger „Fit fürs Alter“ e.V.)

Französisches Quartier 7 | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Peggy Rohland, Gisela Gehrman

Tel: 0331 23 61 68 48 (Anrufbeantworter)

E-Mail: p.rohland@fit-alter.de

Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per E-Mail

Kosten: 5 € am Tag der Veranstaltung

Sonntag 16. Juni 2024 | 14 bis ca. 18 Uhr

Seniorenwanderung

Historisches und Neues aus der Reihe „Potsdamer Heide- und Seenwanderung“ 33. Jahrgang – Geführte Wanderung vom Bf. Potsdam-Golm zum Aussichtspunkt auf dem Reiherberg und ins zukünftige Aufbaugelände Potsdams für weitere 5000 Bewohner.

Ca. 8 km bei 2,5 – 3,0 km/h mit Pausen – insgesamt jeweils ca. 50 m Auf- und Abstieg.

Da der durchführende Verein Mitglied im Landessportbund Brandenburg ist, gilt für die Dauer der Wanderung auch für Gäste ein eingeschränkter Versicherungsschutz (jedoch ohne die Zeit der An- und Abreise).

Veranstaltungsort: in der Natur im Außenbereich Potsdams, Ortsteil Golm

Treffpunkt: Karl-Liebknecht-Straße | 14476 Potsdam

an der roten Säule mit der Aussichtsplattform (großer Platz an der Ostseite vor dem Bf. Golm gegenüber der Mathematischen Fakultät der Uni)

Veranstalter: ESV Lokomotive Potsdam | Abteilung Wandern e.V.

Ehrenpfortenbergstraße 13 | 14476 Potsdam

Ansprechpartner: Karl-Heinz Schmiedeke

Tel: 0331 550 71 80

E-Mail: wanderbote@t-online.de

Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per E-Mail

Rückfahrt: Bus 605 im 20 min Takt Richtung Potsdam Hbf



Montag 17. Juni 2024 | 15 bis 17 Uhr; Einlass ab 14.30 Uhr

Eröffnungskonzert der 30. Brandenburgischen Seniorenwoche „Ich denke oft an schöne Zeiten“

Eine bunte Revue mit erlesenen und beliebten Klängen aus Klassik, Swing, Schlager und Blasmusik.

Rainer Sommer und sein Metropolitan Orchester, seine 11 Musiker und Sängerin Eva Jagun begeistern mit einer wundervollen Auswahl an beliebten Melodien der 50er bis 80er Jahre, an die man sich gern zurückerinnert und die man immer wieder genießen möchte.

Mitreißende Swingmusik der Big Bands von Tommy Dorsey, Frank Sinatra, Bert Kaempfert und Michael Bublé, schwungvolle Blasmusik des Orchesters Ernst Mosch, eine Prise André Rieu mit den vertrauten Hits der Klassik, ein bisschen James Last, und schöne Schlager von Caterina Valente oder Peter Alexander bis hin zu den starken, emotionalen Songs von Udo Jürgens oder Peter Maffay - dieser überraschende Mix an Musikstilen verspricht ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Konzerterlebnis, faszinierend durch die Virtuosität der einzelnen Musiker, und bereichert durch allerlei Anekdoten zu den Künstlern und Liedern in den humorvollen Moderationen von Rainer Sommer.

Veranstaltungsort: Nikolaisaal | Wilhelm-Staab-Straße 10-11 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Kosten: 12 € (Die Karten sind ausschließlich im Nikolaisaal oder online auf der Seite des Nikolaisaals erhältlich.)

Bus: 603, 609, 638, 639, 695 | Haltestelle: Platz der Einheit

Tram: 92, 96 | Haltestelle: Platz der Einheit

Montag 17. Juni 2024 | 12 bis 12.30 Uhr

Energiesparhäppchen

Praktische und einfache Tipps für Ihren Haushalt

Energiesparen ist einfach und muss auch nicht mit großen Einschränkungen oder Investitionen verbunden sein. Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotenzial von 10 bis 20 Prozent. Hierdurch werden der Geldbeutel und gleichzeitig das Klima geschont. In diesem halbstündigen Vortrag werden bei einem virtuellen Rundgang durch eine Wohnung einfache und schnell umsetzbare Tipps für den Haushalt vermittelt. Sie wollen wissen, wie Sie Strom in der Küche sparen, den Warmwasserverbrauch und Ihre Heizkosten senken oder wann alte, ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten? Dann besuchen Sie unseren Online-Vortrag.

Veranstaltungsort: Online Vortrag
www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/veranstaltungen/online
Veranstalter: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
Babelsberger Straße 18 | 14473 Potsdam
Ansprechpartner: Joshua Jahn, Marina Schubert
Tel: 0331 98 22 99 95
E-Mail: bz.potsdam@vzb.de

Dienstag 18. Juni 2024 | 14 bis 16 Uhr

„Kontrolle behalten“

Die Bedeutung von Patientenverfügung und Vollmacht

Eine Patientenverfügung und Vollmacht geben Ihnen Kontrolle über Ihre medizinische Behandlung, wenn Sie selbst nicht entscheidungsfähig sind. Sie ermöglichen es Ihnen, im Voraus festzulegen, welche medizinischen Maßnahmen Sie wünschen oder ablehnen und benennen eine Vertrauensperson, die in Ihrem Namen handeln kann. So stellen Sie sicher, dass Ihre Wünsche respektiert werden und entlasten Ihre Angehörigen bei schwierigen Entscheidungen.

Veranstalter: HVD Potsdam/Potsdam-Mittelmark KdöR
Veranstaltungsort: Jägerstraße 36 (auf dem Innenhof) | 14467 Potsdam
Ansprechpartnerinnen: Karina Berg, Antonia Ziegler
Tel: 0331 270 98 04
E-Mail: kontakt@hvd-potsdam.de
Tram: 92, 96 | Haltestelle: Nauener Tor

Dienstag 18. Juni 2024 | 10 bis 11:30 Uhr



Der Potsdamer Gärtner Karl Foerster

Ein Museumsbesuch für Menschen in häuslicher Pflege mit Demenz und ihre Begleitung. Wir schauen uns die Ausstellung an und danach kann beim Kaffee trinken etwas gestaltet werden.

Veranstaltungsort: Potsdam Museum | Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam
Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte | Rheinstraße 17 b | 14513 Teltow
Ansprechpartnerinnen: Elisabeth Claussen-Greim, Gabriele Struck
Tel: 0176 45 83 79 74 (Di 14 bis 17 Uhr und Do 10 bis 13 Uhr)
E-Mail: mittenimleben@lebenshaelfte.de
Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per E-Mail
Tram: 91, 92, 93, 96, 98 | Haltestelle: Alter Markt/Landtag
S-Bahn / RE bis Potsdam Hbf | von dort ca. 8 min zu Fuß

Dienstag 18. Juni 2024 | 10 bis 12 Uhr

„Das letzte Hemd ist bunt“

Neue Wege der Trauerbewältigung

Erkunden Sie mit uns die Frage, ob traditionelle Trauerrituale noch zeitgemäß sind oder ob es an der Zeit ist, eine neue, lebensbejahende Trauerkultur zu schaffen. Inspiriert von Fritz Roths Werk „Das letzte Hemd ist bunt“ untersuchen wir, wie wir mit Trauer umgehen und dabei eine humanistische Vision verwirklichen können.

Veranstalter: HVD Potsdam/Potsdam-Mittelmark KdöR

Veranstaltungsort: Jägerstraße 36 (auf dem Innenhof) | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Karina Berg, Antonia Ziegler

Tel: 0331 270 98 04

E-Mail: kontakt@hvd-potsdam.de

Tram: 92, 96 | Haltestelle: Nauener Tor

Dienstag 18. Juni 2024 | 12 bis 13 Uhr

Wie Brandenburg zu Preußen kam



Gemeinsam blicken wir auf eine bewegte Zeit in der brandenburgischen Geschichte: Wir beleuchten mit Exponaten, wie Preußen zu Brandenburg kam. Wir konzentrieren uns dabei auf die Zeit zwischen 1594 und 1772. Durch geschickte Heiratspolitik und auch durch Zufälle, durch Beharrlichkeit und Glück – so kam es damals, dass das eher karge Kurfürstentum Brandenburg das Zentrum des neuen Königreichs Preußen wurde.

Veranstaltungsort: Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte

Am Neuen Markt 9 | 14476 Potsdam

Veranstalter: Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte

Schlossstraße 12 | 14467 Potsdam

Ansprechpartner: Annika Beyer, Kristian Petschko

Tel: 0331 620 85 88

E-Mail: a.beyer@gesellschaft-kultur-geschichte.de

oder k.petschko@gesellschaft-kultur-geschichte.de

Anmeldung erforderlich: telefonisch 0331 6208550

oder per E-Mail kontakt@gesellschaft-kultur-geschichte.de,

da die Plätze auf 12 Teilnehmer begrenzt sind.

Tram: Am Neuen Markt



Dienstag 18. Juni 2024 | 16 bis 17.30 Uhr

So halten wir uns fit. Sie werden staunen!

Die Gerontologin Gisela Gehrman stellt neues aus Medizin und Altersforschung vor.

Veranstalter: Treffpunkt FQ7 (Träger „Fit fürs Alter“ e.V.)

Veranstaltungsort: Französisches Quartier 7 | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Gisela Gehrman, Peggy Rohland

Tel: 0331 20 08 14 73

E-Mail: treffpunkt@fit-alter.de

Kosten: 5 € am Tag der Veranstaltung

Der Treffpunkt FQ7 ist vom Platz der Einheit in 5 Minuten erreichbar. Zwischen dem Platz der Einheit und Französischer Straße befindet sich der Treffpunkt im Innenhof.

Dienstag 18. Juni und 25. Juni 2024 | 12.30 bis 15 Uhr

Workshop: Was weiß Google über mich?

Bei der Nutzung unseres Smartphones bleibt es in der Regel nicht aus, dass wir Google-Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Je nach Voreinstellungen zeichnet Google diese Aktivitäten mehr oder weniger ausführlich auf. Im Workshop verschaffen Sie sich einen Überblick über solche Aufzeichnungen mit den Speicherorten im Internet. Schritt für Schritt werden Dashboard, Google-Konto oder andere Speicherorte aufgerufen, um dann anhand ausgewählter Beispiele gemeinsam zu überlegen, welchen Zugriff Google auf welche Ihrer Aktivitäten haben oder nicht haben sollte. Die Schritt-für-Schritt-Anleitung erhalten Sie zudem in Schriftform, so dass Sie die einzelnen Abfolgen ganz in Ruhe nachvollziehen und gewünschte Änderungen vornehmen können.

Anmeldung bitte bis zum 10. Juni 2024 per Mail, Telefon oder auf der Website <https://akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/potsdam/veranstaltungen/392324-was-weiss-google-ueber-mich>.

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte | Kontaktstelle Potsdam

Veranstaltungsort: Karl-Liebknecht-Straße 111a | 14482 Potsdam

Tel: 0331 200 46 95

E-Mail: aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Kosten: 30 €



Dienstag 18. Juni 2024 | 15 bis 17 Uhr

Tag der Erbschaft

Kompetent und ausführlich erhalten Sie bei der zweistündigen Veranstaltung Tipps rund um das Thema Vorsorge, Vererben und Erben von einem/r Notar/in und einem Rechtsanwalt, die uns bei der Stiftungsarbeit zur Seite stehen. Im Anschluss können Fragen gestellt werden. Zudem stehen wir für vertrauliche Gespräche zur Verfügung.

Veranstalter: Oberlinstiftung/Oberlinhaus (Mutterhaus)

Veranstaltungsort: Rudolf-Breitscheid-Str.24 | 14482 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Stefanie Hahn, Stefanie Schlüter

Tel: 0331 763 57 18

E-Mail: stefanie.hahn@oberlinhaus.de

Um Anmeldung wird gebeten!

Bus/Tram: Haltestelle Rathaus Babelsberg/Oberlinhaus

S-Bahn: Bahnhof Babelsberg



Mittwoch 19. Juni 2024 | 13.30 bis 16 Uhr

Kulinarik trifft Musik

Musik bringt Menschen zusammen und erfreut die Seele. An diesem Nachmittag wird der Kinderchor der Evangelischen Grundschule Babelsberg für uns zum Auftakt der Veranstaltung ein Programm aufführen. Anschließend wird im Garten unter der Linde gegrillt, geschlemmt und man kann mit lieben Menschen ins Gespräch kommen.

Veranstalter: Seniorentreff „Weberhäuschen“

der Evangelischen Kirchengemeinde Babelsberg

Veranstaltungsort: Karl- Liebknecht-Straße 28 | 14482 Potsdam

Ansprechpartnerin: Bianca Schüssler, Beate Hohmann

Tel: 0331 704 40 80 oder 0331 70 88 62 (Gemeindebüro)

E-Mail: ev.kirchengemeinde.weberhaus@gmail.com

Kosten: 10 € (inkl. Kaffee, Wasser und Essen)

Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per E-Mail ab 3. Juni 2024

Tram: 99, 94 | Haltestelle: Rathaus Babelsberg

Mittwoch 19. Juni 2024 | 17 Uhr



Der Revisor

Eine Komödie von Nikolai Gogol

Ein Revisor kommt in die Stadt. Was für ein schwarzer Tag für den Stadthauptmann und seine Vertrauten, die alle irgendwelchen Dreck am Stecken haben. Womöglich verfolgt die Regierung damit einen subtilen Plan? Aber hier, jenseits der Hauptstadt, ist man entschlossen, sich dem zu stellen. Maßnahmen werden ergriffen, um bei Gericht, im Krankenhaus, in den Schulen und auf den Straßen einen lupenreinen Eindruck zu erwecken. Als die Gerüchteküche vermeldet, der Revisor weile schon seit zwei (!) Wochen unerkannt unter ihnen, ist der Stadthauptmann bereit, alles – das heißt, auch Frau und Tochter – ins Feld zu führen. Die Annäherung an den jungen Mann namens Chlestakow, der sich in einer Pension aufhält, entwickelt sich zu einer urkomischen Konstellation: Ein verschuldeter Überlebenskünstler wird von allen für den Revisor gehalten und so dazu inspiriert, den Mann von Welt mit Kunstverstand, Sexappeal und Einfluss zu geben. Dabei sind ihm Zuwendungen jeglicher Art höchst willkommen.

Veranstaltungsort: Hans Otto Theater | Seebühne

Schiffbauergasse 11 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Hans Otto Theater GmbH | Schiffbauergasse 11

in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Kosten: 20 € (Rentenausweis als Nachweis erforderlich)

Die Karten sind ausschließlich online bis zum 6. Juni 2024 auf der Seite des Theaters mit dem Aktionscode SOMMER-2024 oder im Hans Otto Theater auch noch nach dem 6. Juni 2024 erhältlich.

Mittwoch 19. Juni 2024 | 11 bis 13 Uhr



Sicher und selbstbestimmt Zuhause Wohnen – mit digitaler Technik

Informationen zu Sturzsensoren, Gesundheits-Apps und Co.

Digitale Technik bietet viele Chancen für Pflegende, Gepflegte und ältere Menschen, die möglichst lange und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben wollen.

Weitere Infos: <https://www.lebenpflegedigital.de>

Veranstaltungsort: Landeskompetenzzentrum Pflege 4.0

Ernst-Reuter-Platz 7 | 10587 Berlin

Veranstalter: Senioren-Union der CDU | Gregor-Mendel-Straße 3 | Potsdam

Ansprechpartner: Bruno Schwaibold, Manfred Hildenbrand

Tel: 0151 28 73 55 05 / 0152 201 15 01

E-Mail: bschwai@hotmail.com

Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per E-Mail

S-7 Potsdam Hbf bis Berlin Zoologischer Garten (Abfahrt 09:51 Uhr);

dort umsteigen in U2 Ruhleben bis Ernst-Reuter-Platz (Ankunft 10:30 Uhr)



Donnerstag 20. Juni 2024 | 15 bis 18 Uhr

Wir laden ein zum „Sommergarten“

Diskussion zum Thema „Gibt es einen Generationskonflikt in unserer Gesellschaft?“

Barrierefreiheit ist im Garten gegeben, aber nicht im Haus.

Veranstaltungsort: Lothar-Bisky-Haus | Alleestraße 3 | 14469 Potsdam

Veranstalter: AG Arbeitsgemeinschaft „Linker Senioren“

Zeppelinstraße 7 | 14471 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Inge Gerlach, Marianne Kypke

Tel: 0331 2702956 / 0331 6007796

E-Mail: torsten.gerlach@arcor.de

Tram 92 | Haltestelle: Alleestraße

Bus 903 | Haltestelle: Alleestraße



Donnerstag 20. Juni 2024 | 18 bis 19 Uhr

„Migration in Brandenburg“

Kostenfreie Themenführung

Die Geschichte Brandenburgs ist reich an Beispielen von Zuwanderung und Abwanderung. Sie ist eine immerwährende Migrationsgeschichte. Die Menschen, die über Jahrhunderte kamen, gaben dem Land sein unverwechselbares Gesicht. Wer waren sie und was veranlasste sie nach Brandenburg zu kommen? Bei der Führung gehen wir zusammen auf eine Zeitreise durch die Jahrhunderte.

Veranstaltungsort: Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte

Am Neuen Markt 9 | 14476 Potsdam

Veranstalter: Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte

Schlossstraße 12 | 14467 Potsdam

Ansprechpartner: Annika Beyer, Kristian Petschko

Tel: 0331 620 85 88

E-Mail: a.beyer@gesellschaft-kultur-geschichte.de

oder k.petschko@gesellschaft-kultur-geschichte.de

Anmeldung erforderlich: telefonisch 0331 6208550
oder per E-Mail kontakt@gesellschaft-kultur-geschichte.de,
da die Plätze auf 12 Teilnehmer begrenzt sind.
Tram Haltestelle: Am Neuen Markt

Donnerstag 20. Juni 2024 | 16:30 bis 17:30 Uhr

Für den Ernstfall gewappnet:

Wissenswertes zur Vorsorgevollmacht

Die Teilnehmer:innen erfahren unter anderem:

- Wofür brauche ich eine digitale Vorsorge?
- Muss ich eine bestimmte Form einhalten?
Gibt es Vordrucke, die man benutzen kann?
- Was sollte in den Dokumenten enthalten sein?
- Wie formuliere ich die digitale Vorsorge rechtssicher?
- Wo sollte ich die Dokumente aufbewahren?

Veranstaltungsort: Online-Vortrag

Veranstalter: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.

Babelsberger Straße 18 | 14473 Potsdam

Ansprechpartnerin: Sylvia Schönke

Anmeldungen unter www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/node/91282



Freitag 21. Juni 2024 | 10 bis 11.30 Uhr

Mitten im Leben

Unter dem Motto „Mitten im Leben“ können Menschen mit Demenz in häuslicher Pflege und deren Begleitpersonen gemeinsam mit erfahrenen Kulturvermittler:innen ausgewählte Objekte der „Brandenburg.Ausstellung“ kennenlernen.

Anschließend wird zum gemeinsamen Kaffee trinken eingeladen. Dabei können die Teilnehmer:innen zur Erinnerung an ihren Museumsbesuch kleine Dinge gestalten und mit nach Hause nehmen.

Eine Veranstaltung der Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V. in Kooperation mit dem Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte.

Veranstaltungsort: Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte

Am Neuen Markt 9 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte

Rheinstraße 17 b | 14513 Teltow

Ansprechpartnerinnen: Elisabeth Claussen-Greim, Gabriele Struck

Tel: 0176 45 83 79 74 (Di 14 bis 17 Uhr und Do 10 bis 13 Uhr)

E-Mail: mittenimleben@lebenshaelfte.de

Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per E-Mail

Tram Haltestelle: Neuer Markt

Freitag 21. Juni 2024 | 10 bis 15 Uhr

Kloster Lehnin – Tagesausflug

Kloster Lehnin mit seiner markanten, gut erhaltenen Klosterkirche markiert den Beginn der Christianisierung zu Beginn des 12. Jahrhunderts und ist ein Beispiel für die Impulse, die für die Architektur und die landwirtschaftliche Organisation und Entwicklung von der Mark Brandenburg ausgingen.

Ablauf:

10 bis 12:15 Uhr: Der Stadtführer Joachim Lackner gibt eine Einführung zur Geschichte des Zisterzienserordens und des dazugehörigen Klosters. Welchen kulturellen und ökonomischen Einfluss hatte das älteste Kloster der Mark Brandenburg auf seine nähere Umgebung? Wir besichtigen die Klosterkirche St. Marien und die Klosteranlage.

12:30 bis 14 Uhr: Gemeinsame Mittagspause im Ort

14 bis 15 Uhr: Besuch des Zisterziensermuseums im barocken Amtshaus

Treffpunkt:

Torkapelle, unweit des Parkplatzes, Klosterkirchplatz 5, 14797 Kloster Lehnin

Die An- und Abreise erfolgt individuell. Wir sind bei der Organisation von Fahrgemeinschaften behilflich.

Voraussetzung:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an und überweisen den Teilnahmebeitrag von 25 € bis zum 20. Juni 2024 auf das angegebene Konto

Akademie 2. Lebenshälfte

Mittelbrandenburgische Sparkasse

IBAN: DE70 1605 0000 1000 539357

Verwendungszweck: „Name_Ausflug Lehnin 21.6.24“

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte, Kontaktstelle Potsdam

Karl-Liebknecht-Straße 111a | 14482 Potsdam

Tel: 0331 200 46 95

E-Mail: aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Anmeldung erbeten unter <https://akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/potsdam/veranstaltungen/392334-kloster-lehnin-ndash-tagesausflug> telefonisch oder per E-Mail.



Freitag 21. Juni 2024 | 10 bis 11.30 Uhr

Adler, Kartoffelschnaps und Fontane

Ein Museumsbesuch für Menschen in häuslicher Pflege und ihre Begleitung. Wir schauen uns die Ausstellung an und danach kann beim Kaffeetrinken etwas gestaltet werden.

Veranstaltungsort: Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte
Am Neuen Markt 9 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte

Rheinstraße 17 b | 14513 Teltow

Ansprechpartnerinnen: Elisabeth Claussen-Greim, Gabriele Struck

Tel: 0176 45 83 79 74 (Di 14 bis 17 Uhr und Do 10 bis 13 Uhr)

E-Mail: mittenimleben@lebenshaelfte.de

Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per E-Mail

Tram: 91, 92, 93, 96, 99 | Haltestelle Alter Markt/ Landtag

S-Bahn/RE bis Potsdam Hbf von dort ca. 10 min zu Fuß über die Lange Brücke



Sonnabend 22. Juni 2024 | 14.30 bis 17.30 Uhr

65+ Tanz

Tanzen ist Lebensfreude! Mit einem bunten Musikmix von unserem DJ schwingen wir die Tanzbeine. Ob mit Tanzpartner:in oder als Solotänzer:in, die Freude an der Bewegung zur Musik in der gemeinsamen Runde stehen beim Tanzen ab 65+ im Vordergrund. Kaffee und Kuchen kann in unserem Café Midi individuell gekauft werden. Wer Lust dazu hat, ist herzlich eingeladen. Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Freizeit

Veranstaltungsort: Am Neuen Garten 64 | 14469 Potsdam

Ansprechpartner: Jana Kühnel, Uwe Rühling

Tel: 0331 50 58 60 16

E-Mail: kuehnel@treffpunktfreizeit.de

Anmeldung notwendig: telefonisch oder persönlich

Tram: 92, 96 | Haltestelle: Rathaus Potsdam (ca. 15 min Fußweg)

Bus: 603 | Haltestelle: Birkenstraße / Alleestraße (ca. 7 min Fußweg)



Dienstag 25. Juni 2024 | 10 bis 12 Uhr

„Gemeinsam stark“

Austausch für Krebsbetroffene während der Seniorenwoche

In diesem Gesprächskreis bieten wir Krebsbetroffenen einen sicheren Raum, um Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung zu finden. Wir diskutieren Themen wie Bewältigungsstrategien, den Umgang mit Nebenwirkungen und den Wert sozialer Unterstützung. Fachleute stehen ebenfalls zur Verfügung, um Fragen zu beantworten und Ratschläge zu geben.

Veranstaltungsort: PWG-Veranstaltungsraum

Hebbelstraße 1 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.

Charlottenstraße | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerinnen: Frau Lau, Frau Fischer

Tel: 0331 86 48 06

E-Mail: mail@krebsgesellschaft-brandenburg.de

Bus: 692 | Haltestelle: Klinikum



Donnerstag 27. Juni 2024 | 15 bis 18 Uhr

Forum „Landtagswahl 2024: Alterspolitik auf dem Prüfstand“

Die Akademie 2. Lebenshälfte und der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam laden Sie herzlich ein: Im Vorfeld der Landtagswahl berichten Abgeordnete des Wahlbezirks als Expert:innen aus erster Hand von ihrer Tätigkeit. Sie erhalten direkte Einblicke in die Struktur und Arbeitsweise des Landtages und können sich über die politischen Prozesse informieren, die unser tägliches Leben in Brandenburg beeinflussen. Die Diskussion der Alterspolitik des Landes bietet Gelegenheit, Fragen zu stellen, Anliegen zu äußern und in den Dialog mit den politischen Entscheidungsträger:innen zu treten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen konstruktiven Austausch über die Zukunft der Alterspolitik in unserem Bundesland.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus am Schlaatz | Schilfhof 28 | 14478 Potsdam

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte, Kontaktstelle Potsdam

Karl-Liebknecht-Straße 111a | 14482 Potsdam

Tel: 0331 200 46 95

E-Mail: aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Anmeldung bis 10. Juni 2024 erbeten unter <https://akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/potsdam/veranstaltungen/398435-forum-bdquo-landtagswahl-2024-alterspolitik-auf-dem-pruefstand-lidquo> telefonisch oder per E-Mail

Wiederkehrende Veranstaltungen

30. Brandenburgischen Seniorenwoche in der Landeshauptstadt Potsdam

Montags 3. Juni und 10. Juni 2024 | 10.30 bis 11.30 Uhr

Balance-Fit

Bleiben Sie in Bewegung und teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz! Bei Balance-Fit verbessern Sie Ihre Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig wird die geistige Vitalität trainiert und aktiv möglicher Altersdemenz vorgebeugt.

Veranstalter: ADTV Tanzschule Balance

Veranstaltungsort: Am Moosfenn 1 | 14478 Potsdam

(Waldstadt-Center, mittlerer Treppenaufgang, 2. Treppenhaus, 1.OG)

Ansprechpartner: Matthias Freydank

Tel: 0331 81 21 66

E-Mail: info@tanzen-potsdam.de

Tram: 91, 93, 98 | Haltestelle: Am Moosfenn

Bus: 693 | Haltestelle: Am Moosfenn

Mittwochs 5. Juni und 12. Juni 2024 | 10 bis 11 Uhr

Balance-Fit

Bleiben Sie in Bewegung und teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz! Bei Balance-Fit verbessern Sie Ihre Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig wird die geistige Vitalität trainiert und aktiv möglicher Altersdemenz vorgebeugt.

Veranstalter: ADTV Tanzschule Balance

Veranstaltungsort: Am Moosfenn 1 | 14478 Potsdam

(Waldstadt-Center, mittlerer Treppenaufgang, 2. Treppenhaus, 1.OG)

Ansprechpartner: Matthias Freydank

Tel: 0331 81 21 66

E-Mail: info@tanzen-potsdam.de

Tram: 91, 93, 98 | Haltestelle: Am Moosfenn

Bus: 693 | Haltestelle: Am Moosfenn



17. Juni bis 21. Juni 2024 | 10 bis 12 Uhr

„Gemeinsam statt einsam“

Spiele-Vormittag für Senioren

In der 30. Seniorenwoche bieten wir Ihnen einen Raum zum Kennenlernen und Austausch mit und für Senior:innen. Wir halten verschiedene Brett- und Kartenspiele, Rummikub und vieles mehr vor, bieten aber auch Platz für eigene Ideen. Interessierte Senior:innen können sich gern voranmelden. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter: Sekiz e.V. – Agentur für Ehrenamt

Veranstaltungsort: Hermann-Elflein-Str. 11 | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau J. Niendorf

Tel: 0331 620 02 81

E-Mail: ehrenamt@sekiz.de

Bus/Tram: Haltestelle Dortustraße oder Luisenplatz

Jeden Montag

Seniorentag in der Biosphäre

Der Ausflug in die Tropenlandschaft der Biosphäre Potsdam bietet eine wunderbare Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten und bei Kaffee und Kuchen dem Zwitschern der freifliegenden Vögel oder dem Rauschen des Wasserfalls zu lauschen. Alle Gäste ab 60 Jahren erhalten ganztägig ein Heißgetränk und ein Stück Kuchen für nur 4,80 €.

Veranstalter: ProPotsdam Naturerlebnis GmbH, Biosphäre Potsdam

Veranstaltungsort: Georg-Hermann-Allee 99 | 14469 Potsdam

Tel: 0331 55 07 40

E-Mail: info@biosphaere-potsdam.de

Eintritt: 14 € vor Ort und 12 € bei Onlinebuchung unter
www.biosphaere-potsdam.de/kalender/seniorentag/

Tram: 96

Haltestelle: Volkspark oder 92 Haltestelle Campus Fachhochschule

Diese Broschüre wurde herausgegeben vom Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam.

Redaktion: Katrin David und Katharina Schießer

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nehmen der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam oder das Seniorenbüro entgegen.

Ein starkes Netzwerk für Sie

Wissen Sie wohin Sie
in der Versorgungs- und Pflegelandschaft müssen?



Wir sind für Sie da

Netzwerk: kontakt@aelter-werden-in-potsdam.de 0163 6746679 und
www.aelter-werden-in-potsdam.de

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Potsdam



Pflegestützpunkt Potsdam Hegelallee 6 – 10 (Haus 1), 14467 Potsdam Telefon: 0331 289 2213 potsdam@pflegestuetzpunkte-brandenburg.de www.pflegestuetzpunkte-brandenburg.de	Kontakt- und Beratungsstelle Demenz Zeppelinstraße 163a, 14471 Potsdam Telefon: 0331 6207791 anika.werner@volkssolidaritaet.de www.volkssolidaritaet.de/mittelmark	Betreuungsverein Potsdam Berliner Vorstadt, Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam Telefon 0331 2908811 btv-potsdam@caritas-brandenburg.de www.caritas-brandenburg.de/beratung-hilfe/betreuungen
Pflege in Not Gutenbergstraße 96, 14467 Potsdam Telefon: 0800 2655566 mail@pinbrandenburg.de www.pflege-in-not-brandenburg.de	Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam Hermannswerder 2, 14473 Potsdam Telefon: 0331 6200250 oder 0173 8808589 www.hoffbauer-stiftung.de/beratung/hospiz	Seniorenbeirat Potsdam Besucheranschrift: Hegelallee 6 – 10, Haus 1, 14467 Potsdam Telefon: 0331 289-3439 seniorenbuero@rathaus.potsdam.de



Herausgeber:
Landeshauptstadt Potsdam
Der Oberbürgermeister
Verantwortlich:
Seniorenbeirat
Peter Mundt
Redaktion:
Katrin David und Katharina Schießer
Titelbild:
Comeback Images/shutterstock.com
Satz:
printlayout & webdesign, Ivo Olias