

Stand: Juli 2013

Forum für die Gesunde Lebensmitte

Gesprächskreis für langjährige Betriebsangehörige der Landeshauptstadt Potsdam

Alle reden davon: der demographische Wandel. Er findet auch in öffentlichen Betrieben und in der Verwaltung statt. Auch in der Stadtverwaltung Potsdam. Verdiente, langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wollen nicht länger tagaus, tagein der Routine auf ihrem Arbeitsplatz unterliegen. Womöglich möchten sie sich im Betrieb verändern. Vielleicht suchen sie andere Herausforderungen. Bisweilen baut sich eine Klientel-Müdigkeit auf, die den Frust anwachsen lässt. Das schafft Probleme. Wie sich motivieren? Wie die Jahre bis zum altersbedingten Ausscheiden zufriedenstellend gestalten? Harmonisch für sich selbst und das eigene Umfeld? Re-Vitalisierung ist angesagt. Dabei helfen Ihnen anerkannte Expertinnen und Experten. Die thematischen Schwerpunkte bestimmen Sie mit. Wir bieten dafür einen ersten Aufschlag nach Maß.

Zum Beispiel:

➤ **Engagement im Beruf und in der Stadt**

Welche Möglichkeiten der Balance bieten sich an?

➤ **Eigene Potenziale erkennen und Chancen nutzen**

Alles über das Züricher Ressourcenmanagement

➤ **Gehirnjogging**

Vergesslichkeit war gestern ...

➤ **Vorsorge fürs Alter**

Was Körpersignale bedeuten

➤ **Die Fliege an der Wand ...**

Positiv denken kann Probleme wenden

Termine im Jahr 2013:

28. August

25. September

23. Oktober

27. November

18. Dezember

jeweils 13:30 bis 15:00 Uhr

im Haus der Gesundheit (Haus 2), Raum 528

Begrenzte Teilnehmerzahl !

Referentin, Referenten:

Gisela Gehrman, Dipl.med.paed. & Dipl. geront.,

Stefan Pinter, Coach

Jörn Hellmuth, Diplom-Sportwissenschaftler

Das Weiterbildungsangebot ordnet sich ein in das Kommunale Verbundprojekt **„Neue Horizonte und Balancen. Modelle öffentlicher Beschäftigung im demographischen Wandel“**, unterstützt von der Robert-Bosch-Stiftung.

Die Beigeordnete Frau Müller-Preinesberger, der Geschäftsführer der Pro Potsdam, Herr Westphal und der Geschäftsführer des Klinikums Ernst von Bergmann, Herr Grebner, begleiten das Verbundprojekt.