

Kontaktstelle Teltow-Kleinmachnow-Stahnsdorf**Infobrief IV/2021**

Liebe Ehrenamtliche, Freundinnen, Freunde und Interessierte,

nach dem Auf und Ab der letzten anderthalb Jahre macht sich, noch ganz vorsichtig, ein wenig Entspannung und auch Optimismus breit in unserer Kontaktstelle. Die meisten unserer Kursteilnehmer:innen und auch viele der ehrenamtlich Engagierten sind geimpft und fühlen sich jetzt sicherer. 3G – genesen, getestet, geimpft – macht so einiges wieder möglich. Langsam füllen sich die Kurse wieder, der „Mittwochstreff“ findet statt und neben vielen Ehrenamtlichen, die wieder an ihre Einsatzorte zurückkehren können, haben sich in den letzten Wochen und Monaten auch erfreulich viele „Neue“ für ein Engagement in unserer Region interessiert. Das gilt auch für die Einsatzorte für ehrenamtliche Arbeit, seien es Kitas, Schulen oder Senioreneinrichtungen, die nun wieder ihre Pforten öffnen für geimpfte Lernpat:innen, Vorleser:innen oder Begleiter:innen.

Wir wünschen allen einen entspannten Herbst 2021 und freuen uns auf ein Wiedersehen!

Aktuelle Informationen und Termine**Sich engagieren – Aber wie?**

Um mit Optimismus und Tatendrang wieder (neu) zu starten, gab es am Donnerstag, den 26. August in unserer Kontaktstelle ein Einführungsseminar zum ehrenamtlichen Engagement in unserer Region für Unentschlossene und Aufgeschlossene auf der Suche nach dem passenden Ehrenamt. Dabei gingen wir der Frage nach, welches freiwillige

Engagement am besten zu den eigenen Vorstellungen und Wünschen passt. Welche Grenzen gilt es zu beachten? Zum Schluss gab es Tipps, wie es weitergehen könnte, die bei dem einen oder der anderen schon in ein spannendes Engagement geführt haben. [Ehrenamtsbörse](#)

Neue Angebote im Herbst 2021: Achtsamkeit und Literatur



Achtsamkeit üben - Mit weniger Stress durch den Alltag

Wie schön und befreiend wäre es, in jedem Moment unseres Lebens ganz in der Gegenwart zu sein. Leider ist das nicht immer so, unser menschlicher Geist beschäftigt sich gern mit allerlei Sorgen, Hoffnungen und Gedanken, die sich auf die Zukunft oder die Vergangenheit richten.

In solchen Momenten kann es befreiend wirken, Achtsamkeit zu praktizieren. In unserem

Kurs lernen Sie leicht auszuführende Übungen kennen, die Sie jederzeit in ihren Alltag integrieren können und Ihnen auch in stressigen Situationen helfen, Druck oder Besorgnissen Stand zu halten. Werden Sie zur Ruhe im Sturm. Und genießen Sie jeden Moment Ihres Lebens.

Do. 13:00-14:30 Uhr

Ref.: Michael Esser

28.10.-09.12.21

Schreibwerkstatt - Kreatives & Autobiografisches Schreiben

Ziel des Kurses ist es, die Lust auf das literarische Schreiben und die Freude am literarischen Ausdruck zu wecken und zu fördern. Am Ende der Schreib- und Literaturwerkstatt werden die Teilnehmer:innen über Kenntnisse und Fähigkeiten auf dem Gebiet des autobiografischen Schreibens und der zeitgenössischen, mit der Sprache experimentierenden Lyrik verfügen. Damit die berühmte Angst vor dem weißen Blatt gar nicht erst aufkommt, tasten wir uns gemeinsam über Gespräche, literarische Beispieltex te und vorgeschlagene Rahmen/Regeln an das Schreiben heran.

Di 17:00 - 19:30 Uhr

Ref.: Sabine Günther

26.10. - 09.11.21

Lesekreis - "Kunst des guten Lebens"

Lesen Sie gerne und möchten Sie sich mit interessierten und gleichgesinnten Menschen über die "Kunst des guten Lebens" austauschen?

An zwei Terminen im Monat wollen wir in offener Atmosphäre ausgewählte Texte gemeinsam lesen und über das Gehörte sprechen. Die Themen beziehen sich auf Einsichten der Tiefenpsychologie, Fragen der Lebensführung und -gestaltung, Probleme einer humanistischen

Weltanschauung sowie anderes mehr. Der gemeinsame Austausch ermöglicht, Ziele und Werte namhaft zu machen sowie die Erweiterung von Selbst- und Menschenkenntnis und das Verstehen sozialer und kultureller Lebensverhältnisse zu entwickeln.

Do 15:00 – ca. 17:30 Uhr

Ref.: Charlotte Minasyan, Dipl. Psychologin und Individualpsychologische Beraterin

Termine: 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11.21

Auch unsere bewährte Vortragsreihe „Mittwochstreff“ ist wieder jeden Mittwoch ab 9:30 Uhr mit verschiedenen Themen am Start! [Programmheft](#)

Alle Veranstaltungen in Innenräumen bedürfen des 3-G-Nachweises. Wir bitten um vorherige verbindliche Anmeldung!

Aktionstag für Alleinerziehende in Teltow am 30. Oktober 2021



Auch die Akademie 2. Lebenshälfte in TKS wird dabei sein, wenn es am 30. Oktober in Teltow um Unterstützung für Alleinerziehende geht. Wir informieren über unser Wunschgroßeltern-Projekt und allgemein über das Ehrenamt in unserer Region. Die Veranstaltung findet von 13 bis 16 Uhr mit anschließender Lesung im Bürgerhaus statt.

13. Deutscher Seniorentag 2021 in Hannover



Die Vorbereitungen zum 13. Deutschen Seniorentag 2021 in Hannover laufen auf Hochtouren. Auf der Seite www.deutscher-seniorentag.de finden Sie den aktualisierten Flyer und das Programmheft. Der 13. Deutsche Seniorentag präsentiert vom 24. bis 26. November 2021 mehr als 150 Veranstaltungen, eine Messe und viele weitere Angebote zu allen Themen des Älterwerdens.

„Alt“ und Neu**Online-Angebot: Alltagstrainingsprogramm für Ältere**

Viele Übungen aus dem Alltagstrainingsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es jetzt auch als Online-Programm und als Karten-Set. Schon kleine Bewegungseinheiten verbessern die körpereigene Abwehr und steigern das Wohlbefinden. Die Übungen sind einfach und bieten Motivation und Anregung, sich zu bewegen. Sie benötigen weder Sportgeräte noch Sportkleidung.

[Zum Online-Übungsprogramm](#)

4

Alte und sehr alte Menschen in der Psychotherapie

„Leben heißt Veränderung“ ist der Podcast der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung. Therapeut:innen erzählen, welche Antworten sie auf aktuelle Fragen gefunden haben und teilen ihre Erfahrungen. In Folge 19 spricht die Geronto-Psychologin Eva-Marie Kessler darüber, mit welchen Anliegen hochaltrige Menschen in die Therapie kommen. Außerdem berichtet sie davon, welche Bilder Therapeutinnen und Therapeuten vom Alter haben – und wie sich das auswirkt. [Zur Podcast-Folge 19 bei Spotify](#)

Schulstart September 2021: Generation Alpha (geb. 2010-2025)

„In Deutschland gab es noch nie so viele unglückliche Kinder. Wir sind es unseren Kindern schuldig, hier gegenzusteuern“, so Generationenforscher, Dipl.-Psych. Rüdiger Maas. Es gilt, Familien und ihre Kinder zu unterstützen, auch eine Aufgabe z.B. im Leistungsbereich SGB VIII, der Schulsozialarbeit und anderer Bereiche. Die professionelle Einbindung von ehrenamtlichem Engagement kann dabei sehr hilfreich sein, wie viele unserer Lernpat:innen erleben. Das Institut für Generationenforschung hat nun die derzeit umfangreichste Studie über diese Generation durchgeführt. Es wurden ein Jahr lang 1.231 Päd-

gog:innen über ihre Wahrnehmung und Einschätzung befragt, insgesamt 22.511 Kinder beurteilt. Zudem befragte man ebenfalls 652 Eltern über die Erziehung und Einschätzung ihrer Kinder. <https://www.generation-thinking.de/post/generation-alpha-studie>

Mit Optimismus oder Skepsis ins Alter

Niemand kann sich darüber beklagen, dass über das Altwerden kein Diskurs geführt wird, seit die Babyboomer in diese Phase eingetreten sind. Fast gleichzeitig wurden nun zwei Bücher neu aufgelegt, die das Alter aus unterschiedlicher Perspektive betrachten. Einen Einblick gibt die Rezension auf Seniorweb: [Mit Optimismus oder Skepsis ins Alter - Seniorweb](#)

Odo Marquard: Endlichkeitsphilosophisches. Über das Altern. Reclam Neuausgabe 2021 (Original 2013) 125 Seiten. ISBN 978-3-15-011368-4

Anselm Grün: Gelassenheit – das Glück des Älterwerdens. Hrsg. Rudolf Walter. Herder Verlag 2021. 192 Seiten. ISBN 978-3-451-03263-9

Ein besonderes Dankeschön für Engagierte



Die Ehrenamtskarte Berlin-Brandenburg wird künftig noch attraktiver und lockt unter anderem in die einzigartige Landschaft des Spreewalds: Das [Spreewald-Museum](#), das [Freilandmuseum Lehde](#) und das [Museum Schloss und Festung in Senftenberg](#) mit der Kunstsammlung Lausitz sind neue Partner der gemeinsamen Ehrenamtskarte.

Ministerin Schneider: „Mehr als 800.000 Brandenburger:innen engagieren sich ehrenamtlich. Mehr als 260 Unternehmen, Freizeiteinrichtungen, Kultur-, Sport- und Bildungsstätten sind Partner der Ehrenamtskarte und unterstützen uns bei diesem besonderen Dankeschön.“

Die Ehrenamtskarte wird seit 2013 in Brandenburg und seit 2017 gemeinsam mit Berlin an freiwillig Engagierte vergeben. Voraussetzung für die Vergünstigungen ist ein freiwilliges Engagement in Brandenburg von mindestens einem Jahr mit mindestens 200 Stunden und die Absicht, das Ehrenamt fortzusetzen. Bisher wurden 3.000 Ehrenamtskarten an Engagierte in Brandenburg ausgegeben.