

# INFOPOST JANUAR 2024

KONTAKTSTELLE POTSDAM - BABELSBERG  
Karl-Liebknecht-Str. 111 A, 14482 Potsdam-Babelsberg  
Tel.: 0331 - 2004 695  
E-Mail: aka-potsdam@lebenshaelfte.de  
Web: <https://akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/potsdam>  
Facebook: [www.facebook.com/2lebenshaelfte.potsdam](http://www.facebook.com/2lebenshaelfte.potsdam)

Liebe Leserinnen und Leser unserer monatlichen digitalen Infopost!

**WIR WÜNSCHEN IHNEN EIN GLÜCKLICHES UND GESUNDES NEUES JAHR!**

**HOFFEN WIR IN DIESER KONFLIKTREICHEN ZEIT AUF DIE KRÄFTE DER VERNUNFT UND TRAGEN AUCH SELBST BESCHIEDEN DAZU BEI, UNSERE UMWELT FÜR DIE, DIE NACH UNS KOMMEN, ZU SCHÜTZEN, UNS UM SOZIALE GERECHTIGKEIT UND EIN FRIEDLICHES MITEINANDER ZU SORGEN.**

**Wir heißen Sie im neuen Jahr herzlich willkommen und freuen uns sehr, dass wir es gemeinsam mit Ihnen gestalten werden!** Sie gehören zu den 300 Abonentinnen und Abonnenten der digitalen Infopost, die sich für unsere Kurs- und Veranstaltungsangebote interessieren und sich ehrenamtlich mit Kindern und Senioren engagieren. **Herzlichen Dank für Ihre Treue und Ihr Vertrauen, das Sie uns und unserer Arbeit entgegenbringen!**

Ihr Potsdamer Akademie-Team Manuela Klecha, Bettina Stüwe, Nicole Schöbe und Sabine Günther

## Was werden im 1. Halbjahr 2024 unsere Höhepunkte sein?

Erstmalig nehmen wir im März mit einem eigenen Veranstaltungsprogramm an den **Brandenburgischen Frauenwochen 2024** teil. [Hier listen wir unser Programm im Überblick auf >](#)

Den grandiosen Auftakt machen wir am 1. März mit einem kostenfreien Quiz-Nachmittag unter dem Motto „Das 1x1 für unsere Zukunft“. Was das Zukunftsquiz mit den landesweit seit Jahren erfolgreich agierenden *Omas for Future* zu tun hat, erfahren Sie in unserer **Programmbroschüre, die an vielen Orten in Potsdam und auf unserer Webseite zum Herunterladen bereit liegt.**



Wir nehmen im Juni mit einem **Stand auf dem Weberplatz an den Böhmischen Tagen** und mit einer **Bildungsveranstaltung an der Brandenburgischen Seniorenwoche** teil. Anfang Juli sind alle ehrenamtlich Engagierten dazu eingeladen, mit der Projektgruppe *Lange mobil und sicher zu Hause auf den Ruinenberg zu wandern.*

**Und noch etwas ist neu:** Zu den kostenfreien monatlichen Weiterbildungsveranstaltungen für unsere ehrenamtlich Engagierten **laden wir jetzt auch alle Potsdamerinnen und Potsdamer ins oskar. ein**, die sich für ein Ehrenamt interessieren bzw. sich für ihr Ehrenamt neue Impulse bei uns holen möchten. [Das Halbjahresprogramm im Überblick >](#)

## JAHRESAUFTAKT 2024 FÜR ALLE EHRENAMTLICH ENGAGIERTEN

**Montag, 8. Januar 2024, 13–15 Uhr – „oskar“, Oskar-Meißter-Str. 4-6, Drewitz, Potsdam**

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Jahresauftakt mit Kaffeerunde, zu dem unsere ehrenamtlich Engagierten und auch Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler anderer Potsdamer Institutionen, die Interesse an Austausch, Weiterbildung und neuen Bekanntschaften haben, herzlich eingeladen sind. [Anmeldung bitte bis 4.1.2024 >](#)

Im Anschluss daran trifft sich von 15–16 Uhr die Projektgruppe *Lange mobil und sicher zu Hause* im großen Saal des oskar. [Lesen Sie hier das Interview mit der Projektinitiatorin Ingrid Weber >](#)

## KURSE IM JANUAR

### Sie haben die Wahl zwischen 7 Bewegungskursen. Ist etwas für Sie dabei?

- **Yoga auf dem Stuhl mit Luisa Eichhorn** (ab 8.1.2024, montags, 13:30–14:30 Uhr) [ANMELDEN >](#)
- **Tai Chi Qi Gong mit Annelis Leonhardt** (ab 9.1.2024, dienstags, 14:30–16:00 Uhr und 16:30–18:00 Uhr) [ANMELDEN \(1. Termin\) >](#) / [ANMELDEN \(2. Termin\) >](#)
- **Bewegung durch inspirierende Rhythmen mit Henriette Bard** (ab 14.2., mittwochs, 11:00–12:30 Uhr) Kostenloser Schnupperkurs am 17.1., 11:00–12:30 Uhr / [ANMELDEN >](#)
- **Seniorenport im Zirkus mit Hanno Paul** (ab 10.1., mittwochs, 10:00...11:30 Uhr, kostenfrei) Ort: Zelpunkt Montelino, Hermann-Kasack-Str. 18, Bornstedt. Wenden Sie sich bei Interesse direkt an Herrn Paul.
- **Qi Gong mit Nora Kürbitz** (ab 11.1., donnerstags, 13:00–14:30 Uhr und 15:00–16:30 Uhr) [ANMELDEN \(1. Termin\) >](#) / [ANMELDEN \(2. Termin\) >](#)

## DIGITALISIERUNGSWORKSHOP

### Smartphone Android. Basiswissen I–III mit Dr. Rosemarie Beck

Termine: 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 13.2. und 20.2. 2024

Dienstags, 12:30–15:00 Uhr

Teilnahmegebühr (18 UE): 90 €

Hinweis: **Dieser Workshop richtet sich an Benutzer von Handys mit dem Android-Betriebssystem**, nicht an Nutzer von iPhones (iOS-Betriebssystem).

[ANMELDEN >](#)

**DIE BÜROKRATIELOTSIN  
FRAU FUCHS HILFT  
MITTWOCH, 24.1.2024  
10–11 und 11–12 UHR**

**NACH VORHERIGER ANMELDUNG  
TEILNAHME FÜR UNSERE  
EHRENAMTLICHEN KOSTENFREI.  
NORMALPREIS: 10 €**

**TECHNIKSPRECHSTUNDE  
MIT FRANK SPADE**

**DIENSTAGS 15:00–16:00 UHR und  
16:00–17:00 Uhr  
NACH VORHERIGER ANMELDUNG  
TEILNAHMEGEBÜHR: 13 €**

## VERANSTALTUNGEN IM JANUAR

- **10.1., 12:30–14:00 Uhr – Bildvortrag von Sabine Günther: *Edvard Munch, Maler der Emotionen***  
Teilnahmebeitrag: 5 € / Ort: Akademie 2. Lebenshälfte, Karl-Liebknecht-Str. 111 A / [Anmeldung bis zum 5.1. >](#)
- **12.1., 14:00–16:30 Uhr – Multimediovortrag von Guido Bleihökel: *Träum was Schönes – Mentale Techniken für einen gesunden Schlaf***. Teilnahmebeitrag: 12 € (3 UE) / Ort: Akademie 2. Lebenshälfte, Karl-Liebkecht-Str. 111 A  
[Anmeldung bis zum 8.1. >](#)
- **18.1., 11:00–12:30 Uhr – Vortrag/Buchpräsentation der Autorin Astrid Müller: *Hormonchaos. Viele Symptome, eine Ursache* (in der Reihe: Die Akademie in der Bibliothek)**  
Teilnahmebeitrag: 8 € / Ort: Stadt- und Landesbibliothek Potsdam, Am Kanal 47, gr. Saal / [Anmeldung bis zum 14.1. >](#)
- **24.1., 14:00–15:00 Uhr – Kuratorenführung mit Robert Leichsenring durch die Ausstellung *Potsdamer Linien. DDR-Alltagsfotografie von Werner Taag***  
Teilnahmebeitrag: 6 € / 4 € (ermäßigt) / Ort: Potsdam Museum, Friedrich-Ebert-Str. 79/81, 14469 Potsdam. Es sind 10 Tickets reserviert / [Anmeldung bis zum 19.1. >](#)



## BRAUCHEN SIE EINEN RAUM? FRAGEN SIE UNS!

Unsere Räumlichkeiten stehen Ihnen für Ihr Projekt, z.B. einen Nähkreis, eine Gesprächsrunde oder auch einen Workshop zur Verfügung. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne.

## WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE SPENDE, MIT DER SIE UNSERE ARBEIT UNTERSTÜTZEN!

Bitte geben Sie den Verwendungszweck „Spende Potsdam“ an. HERZLICHEN DANK!

Kontoname: Akademie 2. Lebenshälfte / Bank: Mittelbrandenburgische Sparkasse / IBAN. DE70 1605 00001000 539357