

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Potsdam



Gefördert durch das



AKADEMIE

2. Lebenshälfte
im Land Brandenburg

INFO-POST JULI/AUGUST 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/>

Liebe Leserinnen und Leser unserer monatlichen digitalen Infopost!



Das hier sind die Teilnehmerinnen unseres Sprachangebots für ukrainische Senior:innen. Sie lernen seit 2 Jahren mit uns Deutsch. Der Unterricht wird von Herrn und Frau Kunze, ehrenamtlich, in den Räumen des Jugendclubs vom Montelino Zirkus in Bornstedt durchgeführt.

Dieses Jahr leider ohne Förderung. Wir möchten Montelino dennoch sehr gern einen kleinen Beitrag zur Miete beisteuern sowie den ukrainischen Senior:innen neues Material z. B. Lehrbücher zur Verfügung stellen.

Wir sind aus der Ukraine nach Deutschland gekommen, weil in der Ukraine Krieg ist. Es war sehr schwer, sein Haus zu verlassen. Wir leben hier in Deutschland schon zwei Jahre. In dieser Zeit ist Deutschland zu unserem zweiten Zuhause geworden. Wir sind sehr dankbar für alles, was die Deutschen für uns machen. Wir lernen gern die Geschichte, die Kultur und die Sprache der Deutschen. Ein großes Dankeschön an unsere Schule für all das, wobei sie uns schon zwei Jahre lang unterstützt. Wir möchten uns sehr gern auch weiter damit beschäftigen.

31.05.24.

Illerhof

Wir freuen uns daher sehr über Ihre
Projektspende!

Akademie 2. Lebenshälfte | MBS Brandenburg

IBAN: DE70 1605 0000 1000 539357

Betreff: Lerncafé für ukrainische Senior:innen

Donnerstag, 4. Juli, 10 Uhr, Kontaktstelle Potsdam, Karl-Liebknecht-Straße 111 A, 14482 Potsdam-Babelsberg

VERNISSAGE UND PROGRAMMERÖFFNUNG HJ 2/2024

Neues aus der Nachbarschaft - Vernissage: Detlef Birkholz

"Beständig ist Birkholz mit seinem Malzeug unterwegs in der Natur, am liebsten barfuß und in Richtung Norden. Seine Bilder sind Wegmarken. Für jedes einzelne von ihnen braucht er die Zeit, die er bis hierhin zurück gelegt hat." Ab dem 4. Juli freuen wir uns über die Ausstellungsstücke des Potsdamer Künstlers Detlef Birkholz und laden recht herzlich zur Vernissage in unserer Kontaktstelle ein.

Zudem präsentieren wir bei dieser Gelegenheit das neue Programm für die zweite Jahreshälfte 2024 und werfen gemeinsam einen Blick in Kommendes. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten, per Mail, Telefon oder [Website](#).

Montag, 8. Juli, 10 Uhr, Haltestelle Tram 92, Johan-Bouman-Platz, Richtung Kirschallee

WEITERBILDUNG IM EHRENAMT am 08. JULI

Wanderung zum Ruinenberg. Gemeinsamer Ausflug und Austausch aller ehrenamtlich Engagierten mit Ingrid Weber, ehrenamtliche Leiterin der Projektgruppe *Lange mobil und sicher zu Hause*. Kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten, per Mail, Telefon oder über die [Website](#).

WEITERBILDUNG: IMPFUNGEN, DIE IM ALTER EINE ROLLE SPIELEN- Rückblick

Am 10. Juni informierten uns Frau Dr. und Hr. Dr. Normann über die Impfungen, die im Alter eine Rolle spielen. Das Handout dieser Weiterbildung hängt der Mail an. Das Gesundheitsamt bietet eine offene Impfsprechstunde jeden Dienstag von 15-18 Uhr an:

KURSE & WORKSHOPS

Sonntag, 7. + 14. Juli, 10-13 Uhr Kontaktstelle Potsdam, Karl-Liebnecht-Straße 111 A, 14482 Potsdam-Babelsberg

HÄNDE & QIGONG (WORKSHOP)

Hände und Handflächen sind ein zentraler Ort zum Fühlen, Ausdrücken und Austauschen – im Leben wie im Qi Gong. Mit zunehmendem Alter haben wir oft angespannte Hände, Arthrose oder Rheuma. Wir verwöhnen die Hände mit verschiedenen Massagen und Übungen und können die neu „belebten“ Hände in einer kleinen Qi Gong Übung genießen. Aber auch entspannte Hände sind herzlich willkommen! Bequeme Kleidung. Nora Kürbitz. 40 €. 2x Samstag (8UE). Bitte melden Sie sich für die Kurse & Workshops per Mail, Telefon oder über die [Website](#) an.

Juli 2024, 15-16:30 Uhr Kontaktstelle Potsdam, Karl-Liebnecht-Straße 111 A, 14482 Potsdam-Babelsberg

SOMMERTRÄGHEIT & HERZFEUER (WORKSHOP)

Wir üben eine kurze Bewegungsform ein, die endlos meditativ wiederholt werden kann. Sie spricht sehr das Herz, die Freude und die Gelassenheit an. Bequeme Kleidung. Nora Kürbitz.

Angebot 1: 18.-01.08.2024. 15-16:30 Uhr. 30 €. 3x Donnerstag (6UE). [Website](#).

Angebot 2: 20. + 27. Juli. 10-12:30 Uhr. 30€. 2xSonnabend (6 UE) [Website](#).

Donnerstag, 18. Juli, ab 9 Uhr

TAGESAUSFLUG BRANITZ

"Schloß Branitz und sein berühmter englischer Landschaftsgarten ist der Alterssitz des Gartenkünstlers und Orientreisenden Fürst Pückler. Der Garten und seine Gestaltung ist ein Abbild seiner Reiseerfahrungen aus England und Frankreich. Die Pyramiden im See mit seinem Grab sind bauliche Zeugen seiner Überzeugungen und Haltung. Er selbst nennt den Park sein Meisterstück. Im Schloßmuseum ist eine exotische Sammlung von Gegenständen seiner langjährigen Aufenthalte ausgestellt und stellt das Thema Landschaft und Empfindung zusammen mit dem Maler Carl Blechen in Zusammenhang. Für den Erhalt des Gartens und seiner Bäume ist Schloß Branitz und Schloss Sanssouci eine Kooperation eingegangen, die beide Kulturstätten das Überleben ermöglichen und helfen soll."

Die Anfahrt wird je nach Teilnehmeranzahl organisiert. Wir bitten Sie, Ihren Teilnahmebeitrag von 20 € bis 10.7.2024 per Überweisung zu bezahlen. Die Kosten für An- und Abreise sind in der Gebühr nicht enthalten. Akademie 2. Lebenshälfte Mittelbrandenburgische Sparkasse, IBAN: DE70 1605 0000 1000 539357 Verwendungszweck: „Name_ Ausflug Branitz 18.07.24“. **Um verbindliche Anmeldung bis 10. Juli wird gebeten**, per Mail, Telefon oder über die [Website](#)

Freitag, 19. Juli, ab 19 Uhr, Friedenskirche Potsdam, Am Grünen Gitter 3, 14469 Potsdam

FREIKARTEN FÜR DAS KONZERT CELEBRATE SUMMER 2: RALEIGH YOUTH CHOIR

Der amerikanische Jugendchor, Raleigh Youth Choir, blickt auf eine 55-jährige Geschichte zurück und ihm gehören über 100 Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren an. In diesem Jahr werden die jungen Sänger:innen mit ihrem Chorleiter Jeremy Tucker und Emily Turner wieder auf eine Europatournee gehen. **Bei Interesse bitte bis 10. Juli per Mail oder Telefon bei uns melden.**

August 2024, Kontaktstelle Potsdam, Karl-Liebnecht-Straße 111 A, 14482 Potsdam-Babelsberg

FÖRDERVEREIN AKADEMIE 2. LEBENSHÄLFTE – KONTAKTSTELLE POTSDAM

Mit Unterstützer:innen, neuen Ehrenamtlichen und neuen Faltblättern haben wir die **Seniorenbegleitung** weiter angeschoben. Die Ziele in der **Weiterbildung** sind fast erreicht, das **Programm für Halbjahr 2** steht. Die **Förderanträge und Sachberichte** sind geschrieben. Vielen Dank an alle fleißigen Beteiligten für eure Geduld, eure Unterstützung, eure Ideen und Impulse! **Achtung Schließzeit der Kontaktstelle: 31. Juli – 16. August.** Im 2. Halbjahr etablieren wir einen **Qualifikationskurs**, besetzen die **freie Stelle**, begrüßen einen neuen **Künstler**, und erarbeiten u.a. **Halbjahr 1/2025**.

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.

WERDEN SIE MITGLIED UNSERES FÖRDERVEREINS!

Damit Ihre Anregungen und Ideen, wie wir unsere Arbeit mit und für Menschen in der 2. Lebenshälfte noch anziehender und wirkungsvoller gestalten können, auf fruchtbaren Boden fallen.

[Mitgliedsantrag zum Herunterladen >](#)

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. Lebenshaelfte / Bank: Mittelbrandenburgische Sparkasse / IBAN. DE70 1605 00001000 539357