

AKADEMIE

2. Lebenshälfte

im Land Brandenburg

Potsdam - Babelsberg

PROGRAMM

Juli - Dezember 2025



www.akademie2.lebenshaelfte.de

**Akademie 2. Lebenshälfte
Kontaktstelle Potsdam
Karl-Liebknecht-Str. 111 A
14482 Potsdam-Babelsberg**

**Koordination Ehrenamtskoordination
0331-979 331 41
Organisation Weiterbildung
0331-200 46 95**

Erreichbarkeit & Barrierefreiheit

Die Straßenbahnlinien 94 und 99, die Busse 601, 690, 693, 694 und die S-Bahn S7 halten am Rathaus Babelsberg oder an der S-Bahnstation Babelsberg. Von dort aus laufen Sie Richtung Stadion ca. 10 Minuten bis zu uns. Unsere Räumlichkeiten befinden sich im 2. Stock. Es gibt leider keinen Aufzug.

Sprechzeiten Kontaktstelle

Montag	9-15 Uhr
Dienstag	9-15 Uhr
Donnerstag	9-15 Uhr

Schließzeiten Kontaktstelle 2025

01.08. - 20.08.2025

27.10. - 31.10.2025

22.12. - 02.01.2026

Bankverbindung

Akademie 2. Lebenshälfte
Mittelbrandenburgische Sparkasse
DE70 1605 0000 1000 5393 57

Impressum

Alle Rechte vorbehalten © 2025

Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte
im Land Brandenburg e.V.

Herausgeber: Akademie 2. Lebenshälfte,
K.-Liebknecht-Straße 111 A, 14482 Potsdam

Redaktion/Grafik: M. Klecha, R. Witzsche

Stand: 23.05.2025

**Alle Angaben ohne Gewähr
Änderungen vorbehalten**

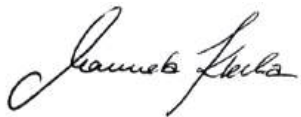
Liebe Potsdamer:innen,

das Leitbild der Akademie 2. Lebenshälfte zeigt, dass Bildung, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe im Alter zentrale Werte sind. Durch lebenslanges Lernen bleiben ältere Menschen aktiv, unabhängig und würdevoll, was ihre Lebensqualität erheblich steigert. Diese aktive Teilhabe fördert nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern stärkt auch den sozialen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft.

Die Demokratie bildet dabei die Grundlage, um die Rechte aller Generationen zu schützen und ein gerechtes Miteinander zu ermöglichen. Damit ältere Menschen selbstbestimmt leben können, sind förderliche Rahmenbedingungen notwendig, die ihre Teilhabe erleichtern und Barrieren abbauen. Das Engagement aller Generationen ist dabei essenziell, denn nur gemeinsam können wir eine lebendige, inklusive Gemeinschaft schaffen. Indem wir gegenseitigen Respekt, Unterstützung und Verantwortung in den Mittelpunkt stellen, fördern wir ein offenes und vielfältiges Zusammenleben.

Vielen Dank an alle, die aktiv dazu beitragen, unsere Gesellschaft für alle Generationen lebenswert zu gestalten!

Es grüßt Sie herzlich
Manuela Klecha,
Leitung Kontaktstelle



Gefördert durch das



Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Potsdam





Ansprechpartnerinnen & Angebot



Manuela Klecha

Leitung Kontaktstelle
klecha@lebenshaelfte.de
0331-200 46 95



Anke Kucher

Bildungsorganisation
kucher@lebenshaelfte.de
0331-200 46 95



Daniela Seydak

Ehrenamtskoordination
seydak@lebenshaelfte.de
0331-979 331 41



Ehrenamtliches Engagement & Weiterbilden im Ehrenamt



Akademie auf Tour



Führungen, Vorträge & Veranstaltungen



Gesundheit & Bewegung



Sprachen



IT & Digitale Medien



Gestalten



Ehrenamt ist Ehrensache.

Sie punkten mit **Lebenserfahrung** und **Verantwortungsbewusstsein**.

Durch die gut begleitete Heranführung an die neuen Aufgaben, die Unterstützung beim Start und während Ihrer Tätigkeit sowie bei der Kommunikation mit den Kooperationseinrichtungen wird Ihr ehrenamtliches Engagement fast zum Kinderspiel. Darüber hinaus können Sie sich mit Anderen austauschen und sich weiterbilden.

Die Landeshauptstadt Potsdam sowie die Pflegekassen unterstützen unsere **ehrenamtlichen Projekte mit Senior:innen und Kindern**.

Wir beraten und unterstützen Sie gern, wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten und finden mit Ihnen gemeinsam, die für Sie passendste Möglichkeit. So fördern wir zusammen das **Gemeinwohl** und stärken den **gesellschaftlichen Zusammenhalt**.





Unterstützen Sie mit einem Ehrenamt

Als ehrenamtliche Begleitung unterstützen Sie Senior:innen oder entlasten Angehörige, daheim oder unterwegs.

Sie schenken den Senior:innen **wertvolle Zeit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung**. Wie der wöchentliche Besuch gestaltet wird, entscheiden Sie selbst: miteinander spazieren, Tee trinken, plaudern oder Karten spielen. Begleitungen zum Arzt sind auch möglich.

Die **monatlichen Weiterbildungen** und Austausche sind kostenfrei.

Eine Aufwandsentschädigung ist möglich.



Unterstützung für Senior:innen

Unsere Begleitungen engagieren sich ehrenamtlich und schenken den Senior:innen Zeit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Die Begleitung ist eine Unterstützung für Senior:innen, ob daheim oder unterwegs. Sie kann auch Angehörige oder Nahestehende entlasten. Wie der wöchentliche Besuch gestaltet wird, entscheiden die Beteiligten selbst:

- * Gespräche führen, zuhören, vorlesen,
- * Biographiearbeit
- * Gesellschaftsspiele spielen
- * Mobil und sicher bei gemeinsamen Spaziergängen an der frischen Luft
- * Planung von wichtigen Terminen und Begleitung z. B. zum Arzttermin, Therapie, Behördengänge
- * Begleitung zu selbst gewählten Terminen wie z. B. Friedhof, Friseur, Fußpflege, Kino, Einkauf

Besonders wichtig ist uns, dass sich die Besuche immer an den Wünschen der Senior:innen orientieren.





Lernpatenschaften mit Schulkindern

Dabei geht es um einfühlsame Unterstützung beim Lesen lernen und beim Lernen in allen Fächern, die gerade nicht so leicht erscheinen. Sie arbeiten mit einzelnen Schülerinnen oder Schülern in der Schule während des Unterrichts oder am Nachmittag.

Lesepatenschaften mit Kita-Kindern

Sie lesen in Kindertagesstätten vor und sprechen mit den Kindern über das Gelesene. Aber auch Spiele und gemeinsames Basteln können auf dem Tagesprogramm stehen. Sie bringen sich eventuell auch gern bei der Gestaltung von Festen ein oder begleiten die Kinder auf Ausflügen.

Wunschgroßeltern

Sie helfen als Wunschgroßeltern, Wunschoma oder -opa dabei, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen und schenken Ihren „Enkelkindern“ Zeit zum Spielen, Entdecken, Basteln, Lesen und Toben an der frischen Luft.

Dozent:innen/Referent:innen

Denn Sie haben in Ihrem zurückliegenden Berufsleben wertvolle Kompetenzen in der Wissensvermittlung (Gesundheit, Sprachen, Digitalisierung, Kunst, Kultur) erworben, die Sie gut weitergeben können und mit Menschen in der 2. Lebenshälfte teilen möchten. Eine Vergütung nach dem aktuellen Erwachsenenbildungsgesetz ist möglich.



Für alle ehrenamtlich Engagierten in Potsdam führen wir regelmäßige Weiterbildungen durch und ermöglichen den Erfahrungsaustausch - herzlich willkommen! Kostenfrei.

Von der Speicherstadt bis zur Insel Hermannswerder

Bei der Wanderung lernt ihr den jüngsten Stadtteil von Potsdam kennen und auf einem neuen Wanderweg: die Halbinsel Hermannswerder. Sie ragt in den Templiner See hinein. Auf ihr befinden sich verschiedene historische und moderne Bauten in ruhiger Umgebung. Die Insel zählt zum Landschaftsschutzgebiet Potsdamer Wald- und Havelseengebiet. Mit Ingrid Weber.

14.07.2025, 10-12 Uhr

Treffpunkt: Hauptbahnhof Potsdam, Ausgang Lange Brücke

Wahrnehmung-Sprache-Körpersprache

In diesem Workshop wird die Wahrnehmung geschärft und die Vielfalt menschlicher Beweggründe sowie Ausdrucksweisen näher betrachtet. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die Wirkung der eigenen Worte und des eigenen Auftretens zu entwickeln sowie die Kommunikation bewusster zu gestalten und unterschiedliche Perspektiven zu erkennen. Mit Guido Bleihökel, Mental-Coach.

15.09.2025, 14:30-16 Uhr, KS Potsdam



Umgang mit Menschen mit Demenz

Erkrankt ein Mensch an einer Form der Demenz, betrifft das nicht nur ihn, sondern auch Angehörige und Freunde. Ehrenamtliche können bei der Beschäftigung von demenzkranken Menschen helfen und ihnen auf sozialer Ebene Kontakt und Unterstützung ermöglichen. Angehörigen von Demenzerkrankten können ehrenamtliche Helfer/Helferinnen eine wertvolle kurze Auszeit ermöglichen. N.N.

06.10.2025, 14:30-16 Uhr, KS Potsdam

Wie Kinder mit dem Tod umgehen

Verstehen Kinder das denn überhaupt? Oh ja, sie verstehen viel mehr als die Großen denken. Nur anders. Haben sie doch nicht die Erfahrungen, die Worte, die Erwachsenen zur Verfügung stehen. Auch trauern Kinder – anders: Kinder sind mehr bei sich, brauchen ganz sicher Rituale, doch nicht unbedingt die der Großen.

Wollen wir Kinder begleiten, verstehen, ist es gut zu klären, wie wir den Tod erleben, mit dem Tod und unseren Erfahrungen umgehen. Denn Kinder erwarten vor allem unsere Ehrlichkeit. Darüber wollen wir in den eineinhalb Stunden ins Gespräch kommen und neue Erfahrungen einsammeln. Mit Renate Frost & Paul Voget, Dialog & Prozess.

20.10.2025, 14:30-16 Uhr, KS Potsdam



Salutogenese

Salutogenese ist ein Gesundheitsmodell, das sich nicht auf die Abwesenheit von Krankheit konzentriert, sondern auf die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Dies spiegelt sich vor allem in der Kommunikation wider: hier wird nach der gesunden Entwicklung eines Menschen gefragt und nicht nach dem, was uns krank macht. Mit Marianne Klues-Ketels, Soziologin, Heilpraktikerin.

10.11.2025, 14:30-16 Uhr, KS Potsdam

Konfliktlösung unter Kindern (begleiten)

Kleinkinder sind von Natur aus soziale Wesen sind, die durch Interaktionen mit anderen wichtige Kompetenzen wie Teilen, Respekt und Kompromissfindung erlernen. Erwachsene spielen dabei eine zentrale Rolle, indem sie sichere Bindungen aufbauen, soziale Verhaltensweisen vorleben und Kinder bei der Konfliktlösung unterstützen. Dabei ist es wichtig, Konflikte nicht sofort zu lösen, sondern den Kindern Raum zu geben, eigene Lösungen zu entwickeln, um ihre sozialen Fähigkeiten nachhaltig zu fördern. Im Gespräch mit Olaf Schulz vom EJJ.

17.11.2025, 14:30-16 Uhr, KS Potsdam

Tag des Ehrenamts

Zum Tag des Ehrenamts am 5.12. möchten wir allen freiwilligen Helferinnen und Helfern unseren herzlichsten Dank für ihr Engagement und ihre wertvolle Unterstützung aussprechen. Ihr Einsatz macht unsere Gemeinschaft stärker und lebendiger – wir schätzen Ihre ehrenamtliche Arbeit sehr und freuen uns auf gemeinsame Zeit! Mit Daniela Seydak, Ehrenamtskoordinatorin

05.12.2025, 14-16 Uhr, KS Potsdam



Basisqualifizierung 2025 für Ehrenamtliche in der Seniorenbegleitung und im alltagsunterstützenden Angebot nach § 45a SGB XI

Als ehrenamtliche Begleitung unterstützen Sie Senior:innen oder entlasten Angehörige, daheim oder unterwegs. Sie schenken den Senior:innen wertvolle Zeit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Voraussetzung ist ein erweitertes Führungszeugnis sowie die erfolgreich abgeschlossene Basisqualifizierung für diese Tätigkeit.

In einem 30 Stunden umfassenden Qualifizierungskurs möchten wir Sie auf die Aufgaben als Begleiter:in vorbereiten und Sie zum Thema **Begleitung von älteren, bedürftigen Menschen mit und ohne Demenz** fortbilden. **Pro Teilnehmer/in erheben wir einen Kostenbeitrag in Höhe von 100 €, den i. d. R. Ihr Träger übernimmt.** Die Anmeldung muss über Ihren Träger erfolgen. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie einen Nachweis über die erworbene Qualifizierung.

13.10.2025, 9.00 bis 15.00 Uhr, Modul 1
14.10.2025, 9.00 bis 15.00 Uhr, Modul 2
16.10.2025, 9.00 bis 15.00 Uhr, Modul 3
17.10.2025, 9.00 bis 15.00 Uhr, Modul 4

Mit Marianne Klues-Ketels, Erwachsenenbildnerin, Heilpraktikerin und Gesundheitstrainerin begleitet den Kurs und wird dabei von verschiedenen Fachexpertinnen und Experten unterstützt.

Anmeldung bis spätestens **10.09.2025**





Bei uns lernen Sie stressfrei, in entspannter Atmosphäre und gemeinsam mit Menschen in der 2. Lebenshälfte. Sie werden von fachlich und pädagogisch erfahrenen Dozent:innen sowie Referent:innen in kleinen Lerngruppen begleitet.

Weiterführende Informationen zu jedem Angebot erhalten Sie auf der Website unter <https://www.akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/potsdam>.

Die **Anmeldung erfolgt max. 7 Tage** vor dem Kurs- oder Workshopstart bzw. Veranstaltungstermin über die Website, per E-Mail, Telefon oder persönlich.

Vor Kurs- und Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Bestätigungsemail mit allen wichtigen Details. Damit ist Ihre Anmeldung **verbindlich**. Die **Gebühren** für Kurse, Workshops und Veranstaltungen sind i. d. R. vorab per Überweisung zu entrichten.

Unter Vorlage entsprechender Nachweise kann die Akademie auf die für einen Kurs festgesetzte Gebühr eine **Ermäßigung** gewähren, siehe **Gebührenordnung**. Bitte nutzen Sie für den **Nachweis gegenüber dem Finanzamt** gern Ihren analogen oder digitalen Kontoauszug.

Für die Kursbelegung nutzen Sie gern eine kostenlose **Schnupperstunde**. Bei Krankheit, Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalten können bereits gezahlte Gebühren unter Vorlage entsprechender Nachweise **erstattet** werden.

Wenn nicht anders angegeben, finden alle Angebote in unserer **Kontaktstelle in der Karl-Liebknecht-Straße 111 A, 14480 Potsdam - Babelsberg** statt.



© Von A. Savin - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29238002>

Tagesausflug am 10. Juli 2025

Schloss Königs Wusterhausen - Hoffassade

Das als Jagdschloss im heutigen Königs Wusterhausen bereits vom Großen Kurfürsten gebaute bescheidene Schloss diente dem Enkel König Friedrich-Wilhelm I als Ort des Rückzugs. Hier überlegte er die Staatsschulden seines Vaters durch spartanische Staatsführung zu minimieren. In den Sommermonaten mussten vor allem die Kinder Friedrich und Wilhelmine und die Königin Sophie Charlotte die Langeweile und Kargheit dieses Ortes erdulden. Mit Joachim Lackner, IHK-zertifizierter Gästeführer.

Der Tagesausflug setzt sich zusammen aus der An- und Abfahrt mit dem ÖVP, einer Führung rund um das Schloss. Möglich ist der anschließende Besuch des Schlosses sowie eines Cafés. Bitte melden Sie sich bis zum **30.06.2025** für diesen Tagesausflug per Mail oder über die Website an.

Die Veranstaltungsgebühr von 18 € ist bis zum 30.06.2025 zu überweisen:

Akademie 2. Lebenshälfte

Mittelbrandenburgische Sparkasse

BAN: DE70 1605 0000 1000 5393 57

An- und Abreise sowie Verzehr: eigene Kosten

Führung: 18 €; Eintritt Schloss: 8 €

**Treffpunkt: Hauptbahnhof Potsdam, 8:55 Uhr,
Eingang Lange Brücke**



Tagesausflug am 31. Juli 2025 Schlossgarten Petzow

Die Reise des Gartens beginnt vor 4000 Jahren, als die ersten Menschen regelmäßig den Weg nach Petzow fanden. Archäologische Funde enthüllen eine ihrer heiligen Stätten im Garten, der über die Jahrtausende vor allem dem Ackerbau diente. Im 19. Jahrhundert dann, unter Karl Friedrich August Kaehne, entstand nach Entwürfen von Schinkel, Stüler und Lenné das eindrucksvolle "Petzower Ensemble" aus Schloss, Kirche, Dorf und Park. Ein Walled Garden, inspiriert von englischen Vorbildern, wurde Teil dieses progressiven Unternehmens. Nach einer Phase der Enteignung und Vernachlässigung erstrahlt der Garten dank engagierter privater Initiative in neuem Glanz. Unter der Leitung von Gabriella Pape und Sabine Dirks wurde der Schlossgarten zu einem harmonischen, ästhetischen und märchenhaften Ort umgestaltet.

Der Tagesausflug setzt sich zusammen aus der An- und Abfahrt mit dem ÖVP, einer Führung rund um das Schloss. Möglich ist die anschließende Einkehr in die Fontaneklause. Bitte melden Sie sich bis zum **20.07.2025** für diesen Tagesausflug per Mail oder über die Website an.

An- und Abreise sowie Verzeehr: eigene Kosten
Führung: 14 € in bar vor Ort

Treffpunkt: Hauptbahnhof Potsdam, 8:55 Uhr, Eingang Lange Brücke, Buslinie 607



Tagesausflug am 14. August 2025 Führung im deutschen Rundfunkarchiv

Das Deutsche Rundfunkarchiv (DRA) hat sich auf die Sammlung, Bewahrung und Erforschung von Ton- und Bildaufnahmen spezialisiert, die die Geschichte des Rundfunks in Deutschland dokumentieren. Das Archiv ist eine wichtige Ressource für Wissenschaftler, Journalisten, Historiker und alle, die sich für die Mediengeschichte interessieren. Das DRA bietet auch Führungen, Ausstellungen und Bildungsangebote an, um die Bedeutung des Rundfunks und seine Entwicklung verständlich zu machen. Bei der Führung im Rahmen der Veranstaltung haben Sie die Gelegenheit, Einblicke in die Archivarbeit zu gewinnen, die vielfältigen Medienbestände zu entdecken und mehr über die Geschichte des Rundfunks in Deutschland zu erfahren.

Der Tagesausflug setzt sich zusammen aus der Führung und der Möglichkeit im Anschluss der Einkehr in die Pizzeria Toscana in unmittelbarer Nähe, 11 min Fußweg oder in ein Café, je nach Wunsch. Bitte melden Sie sich bis zum **03.08.2025** für diesen Tagesausflug per Mail oder über die Website an.

Führung: kostenfrei

Treffpunkt: DRA Potsdam, Marlene-Dietrich-Allee 20, 14482 Potsdam, Eingang/Empfang um 10:45 Uhr



© Autorenfoto: AC Ernst/ Cover: Verlag Antje Kunstmann



SLB

**BILDUNGSFORUM
POTSDAM**

Die Akademie 2. Lebenshälfte in der Stadt- und Landesbibliothek:

Lesung mit Arnulf Conradi: Zen und die Kunst der Vogelbeobachtung

Der Augenblick, in dem man den Vogel sieht, hat etwas Einmaliges und zugleich etwas Meditatives – davon erzählt Zen und die Kunst der Vogelbeobachtung. Das Buch beginnt in der Antarktis und wendet sich dann den Landschaften zu, die bei uns für den Vogelbeobachter interessant sind: der Nordsee mit ihrem Watt, der Insel Helgoland, den Wildbächen in den Alpen und der Stadt, die immer mehr zur Zuflucht der Vögel wird. Vögel sind etwas Magisches. Es geht dem Autor um das Erleben des Augenblicks, nicht um die Seltenheit eines Vogels. Auch der Anblick eines Graureihers, der mit langsamem Flügelschlag durch Licht und Schatten eines Waldrandes gleitet und dessen unvergleichliches Grau von Hell zu Dunkel changiert, ist unvergesslich. **Anmeldung bis 01.09.2025.**

Die Veranstaltungsgebühr ist im Vorfeld zu überweisen: Akademie 2. Lebenshälfte; MBS Brandenburg
IBAN: DE70 1605 0000 1000 5393 57

11.09.2025, 16-17:30 Uhr, 8 €

Stadt- und Landesbibliothek, Am Kanal 47, Potsdam



Kräuteröle - Schönheit für innen & außen

Kräuteröle eignen sich für die Ernährung, Gesundheit, und Hautpflege. Wir stellen selbst ein Naturkosmetikprodukt her. Zudem werden die Eigenschaften ätherischer Öle sowie deren Einsatzmöglichkeiten zur Förderung von Entspannung und Aktivierung vorgestellt.

Anmeldung bis 28.09.2025.

Mit Doris Dümke, Kräuterpädagogin

06.10.2025, 14-17 Uhr, KS Potsdam, 4 UE, 20 € zzgl. Materialkosten

Führung und Besuch der Bildergalerie im Park Sanssouci - Kleinod und Gesamtkunstwerk

Friedrich der Große ließ die Bildergalerie in der Nähe des Schloss Sanssoucis in einem eigenständigen Gebäude erbauen, ganz und gar seiner Sammlung gewidmet. Hier konkurrieren Werke der niederländischen und flämischen Schule mit der Italienischen Malerei aus dem 17. und 18. Jahrhundert.

Im Mittelpunkt der Führung liegen die wechselvolle Geschichte dieses Gesamtkunstwerks in den letzten zwei Jahrhunderten sowie die konservatorischen Bemühungen diese Sammlung und sein Gebäude über Jahrzehnte zu schützen und zu bewahren. **Anmeldung bis zum 10.10.2025.**

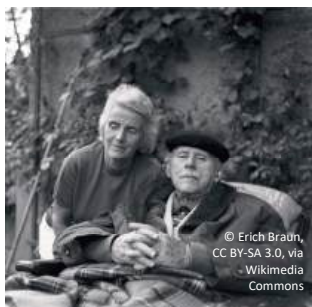
Mit Joachim Lackner, IHK-zertifizierter Gästeführer.

15.10.2025, 11-12:30 Uhr, 8 €

Treffpunkt: Eingang Bildergalerie auf Schloss Sanssouci-Ebene



© Nach A. v. Menzel - Franz Kugler, Leipzig 1856, gemeinfrei, www.commonswiki.org



Bildvortrag Lebenswerk Karl Förster

In diesem Vortrag wird das Leben von Karl Förster vorgestellt, wobei nicht nur sein beeindruckendes Lebenswerk im Mittelpunkt steht, sondern auch interessante Einblicke in seine Familie gegeben werden. Es werden sowohl seine persönlichen Stationen und Erfahrungen beleuchtet als auch die Einflüsse und Beziehungen zu seinen Familienmitgliedern, die sein Leben geprägt haben. Der Vortrag bietet somit einen umfassenden Blick auf die Persönlichkeit Karl Försters und die familiären Hintergründe, die sein Wirken mitgeprägt haben. **Anmeldung bis zum 15.10.2025.** Mit Bernd Gladitz.

20.10.2025, 10:00-11:30 Uhr, KS Potsdam, 8 €

Vietnam & Kambodscha - auf dem Weg fremder Kulturen

In diesem Vortrag werden die südasiatischen Länder Vietnam und Kambodscha vorgestellt. Sie erhalten Einblicke in die Erlebnisse und Eindrücke während der Reise, wobei sowohl die besuchten Orte und kulturellen Highlights als auch die geschichtlichen Hintergründe, wie die koloniale Vergangenheit, die Auswirkungen des Vietnamkriegs und die Tempel von Angkor, berücksichtigt werden. **Anmeldung bis zum 10.12.2025.** Mit Martina Littmann.

15.12.2025, 16:30-18 Uhr, KS Potsdam, 8 €



SLB

**BILDUNGSFORUM
POTSDAM**

Die Akademie 2. Lebenshälfte in der Stadt- und Landesbibliothek: Literarische Salons im 19. Jahrhundert

Literarische, musikalische und naturwissenschaftliche Salons waren im 19. Jahrhundert lebendige gesellschaftliche Treffpunkte, die eine lange Tradition bis ins Mittelalter haben. Diese besonderen Orte des Austauschs boten Raum für Lesungen, Diskussionen und musikalische Darbietungen und förderten den kulturellen und intellektuellen Austausch zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Schichten. Im 18. und 19. Jahrhundert vereinten Salons sowohl Adel als auch das Bildungsbürgertum, die gemeinsam ihre Interessen und Leidenschaften teilten. Anhand verschiedener Salons in und um Berlin wird die Vielfalt und Bedeutung dieser Treffpunkte lebendig, wobei die Themen, die den Beteiligten am Herzen lagen, im Mittelpunkt stehen. Mit Joachim Lackner, IHK-zertifizierter Gästeführer.

Die Veranstaltungsgebühr ist im Vorfeld zu überweisen: Akademie 2. Lebenshälfte; MBS Brandenburg
IBAN: DE70 1605 0000 1000 5393 57

13.11.2025, 11-12:30 Uhr, 8 €

Stadt- und Landesbibliothek, Am Kanal 47, Potsdam



Einführungskurs

Thai Chi Qi Gong | Kurs

Schwerpunkt: Schultergürtel & Lunge

Übungsleitung Annelis Leonhardt

von den Krankenkassen anerkannter Präventionskurs

05.09.-12.12.2025, 12x, 13-14:30 Uhr, 24 UE, 120 €

Bewegung & Gesundheit

im Montelongo Zelt punkt | Training

Kooperationsangebot; Übungsleitung Hanno Paul

wtl. 9-10:30 Uhr, nicht in den Schulferien.

25€/Monat. Anmeldung über den Circus.

H.-Kasackstraße 18, 14469 Potsdam

Einführungskurs

Yoga auf dem Stuhl | Kurs

Übungsleitung Luisa Eichhorn

03.09.-10.12.2025, 10x, 13-14 Uhr, 13 UE, 65 €

Einführungskurs

Rhythmische Bewegung | Kurs

Übungsleitung Henriette Bard

10.9.-10.12.2025, 10x, 11-12:30 Uhr, 10 UE, 50 €

Einführungskurs Qi Gong | Kurs

Schwerpunkt: Lunge. Wir wecken den inneren Kranich

Übungsleitung Nora Kürbitz

von den Krankenkassen anerkannter Präventionskurs

04.09.-27.11.2025, 12x, 13-14:30 Uhr, 24 UE, 120 €

Einführungskurs Qi Gong | Kurs

Schwerpunkt: Lunge. Wir wecken den inneren Kranich

Übungsleitung Nora Kürbitz

von den Krankenkassen anerkannter Präventionskurs

04.09.-27.11.2025, 12x, 15-16:30 Uhr, 24 UE, 120 €



Let's talk A2 | Kurs

Dozent Michael Esser

01.09.-15.12.2025, wtl., 9:30-12 Uhr, 39 UE, 195 €

Spanisch für Anfänger | Kurs

Dozentin Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

08.09.-15.12.2025, wtl., 9:30-12 Uhr, 33 UE, 165 €

Wir sprechen Englisch A2+/B1 | Kurs

Dozentin Dr. Rosemarie Beck

16.09.-02.12.2025, wtl., 9:15-11:45 Uhr, 30 UE, 150 €

Englisch für Wiedereinsteiger | Kurs

Dozent Michael Esser

03.09.-17.12.2025, wtl., 9:30-12 Uhr, 39 UE, 195 €

Happy English B1 | Kurs

Dozent Michael Esser

25.09.-18.12.2025, wtl., 9:30-12 Uhr, 30 UE, 150 €

Italienisch für Anfänger | Kurs

Dozentin Dr. Inmaculada Sánchez de Medina Herrera

12.09.-12.12.2025, wtl., 9:30-12 Uhr, 30 UE, 150 €

Relaxed English A2 | Kurs

Dozent Michael Esser

12.09.-05.12.2025, wtl., 9:30-12 Uhr, 30 UE, 150 €

Conversational English für Einsteiger | Workshop

Dozentin: Daniela Seydak

Du willst Englisch sprechen, traust dich aber noch nicht so richtig? In diesem Kurs üben wir gemeinsam einfache Gespräche für Alltag und Reisen – ganz ohne Druck. Die Kurssprache ist Denglisch, also eine Mischung aus Deutsch und Englisch, damit du alles gut verstehst. Grammatik gibt's nur, wenn sie wirklich hilft. Let's talk – ganz entspannt! Anmelden und Sprachbarrieren abbauen!

01.09., 03.11., 01.12.25, 14-15:30 Uhr, 2 UE, je 10 €



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – NICHT FÜR MICH... ODER DOCH? – Multimediovortrag

Dozentin: Dr. Rosemarie Beck

Kaum ein Beitrag im Fernsehen kommt ohne einen Bezug zur Künstlichen Intelligenz (KI) aus. Da scheint es angeraten, die neuen Technologien zu verstehen, um sie gegebenenfalls eigenverantwortlich nutzen zu können. Der interaktive Vortrag bietet einen Einstieg in das Thema KI, zeigt auf, wo KI-Systeme im Alltag schon zu finden sind und was sie bereits möglich machen. Sie erfahren, wie Sprachassistenten funktionieren und sehen Beispiele, wie KI-Systeme die Lebensqualität Älterer in den eigenen vier Wänden oder in der Gesundheitsvorsorge unterstützen können. Es werden verfügbare Anwendungen demonstriert, die z.B. der Unterhaltung, dem Wissenserwerb oder Gedächtnistraining dienen.

16.09.2025, 12.15-14:45 Uhr, 3 UE, 12 €

Technik-Sprechstunde

mit Frank Spade

Smartphone, Tablet, Laptop und Co – die neue Kommunikations- und Informationstechnik ist in unserem Zeitalter der Digitalisierung nicht mehr wegzudenken. Nun funktioniert aber etwas nicht so, wie Sie es erwartet haben? Digitalotse Frank Spade hilft. Termin auf Vereinbarung. 13 €/Stunde. Einzelberatung.

Dienstags, ab 12 Uhr



Soziale Medien | Workshop

Dozentin Luisa Eichhorn

Im Workshop werden unter anderem folgende Schwerpunkte bearbeitet: Sozial Media Plattformen kennenlernen- Aktiv werden in Form von Beiträgen- konkrete Beispiele für Facebook und Instagram.

03.11.2025, 13:30-16:30 Uhr, 4 UE, 20,00 €

Smartphone - Android - Basiswissen | Workshop

Dozentin Dr. Rosemarie Beck

In entspannter Atmosphäre erwerben oder vertiefen Sie Ihr Basiswissen zu Geräteaufbau, Kommunikationsmöglichkeiten, Personalisierung, der Nutzung von Apps, dem Umgang mit Fotos bzw. Daten auf Ihrem Android-Smartphone (ggf. Android-Tablet). Die Verwendung wird Schritt für Schritt erläutert und auf dem Smartboard wiedergegeben, so dass Sie notwendige Abläufe anschaulich vor sich haben und auf Ihrem eigenen Gerät recht schnell nachvollziehen und üben können.

23.09.-04.11.2025, wtl., 12:15-14:45Uhr, 9 UE, 90 €

KI im Alltag | Workshop

Dozentin Dr. Rosemarie Beck

In entspannter Atmosphäre besprechen wir in diesem Workshop an drei aufeinander-folgenden Terminen Chancen und Herausforderungen bei alltagstauglichen Anwendungen von KI, sehen uns KI-Apps für Sicherheit, Gesundheit und Kommunikation an, befassen uns zur eigenen Sicherheit mit Datenschutz, unternehmen gemeinsame Chatbot-Interaktionen, probieren Gesichts-/ Objekterkennung aus und diskutieren eine Datenschutzliste. Die Termine sind einzeln buchbar.

11.11.-25.11.2025, 3x Di, 12:15-14:45Uhr, 9 UE, 90 €, Termine einzeln buchbar



**Einführungskurs Aquarell mit Tusche
„Gebäude & Brücken“ | Kurs**

Dozentin Birgit Salomon

08.10.-12.11.2025, 6x, 14:30-17 Uhr, 18 UE, 90 €

**Einführungskurs Aquarell mit Tusche
„Natur & Landschaften“ | Kurs**

Dozentin Birgit Salomon

19.11.-17.12.2025, 5x, 14:30-17 Uhr, 15 UE, 75 €



An alle Potsdamer Kitas und Schulen und alle, die sich in der Vorweihnachtszeit gern für einen guten Zweck engagieren möchten

herzlich möchten wir euch dazu einladen, (wieder) am diesjährigen **Generationenprojekt PinselPost 2025** teilzunehmen:

Viele ältere Menschen sind einsam, gerade über die weihnachtlichen Feiertage. Das finden wir sehr traurig und möchten den älteren Menschen deshalb einen lieben, selbst gemachten Gruß zukommen lassen.

Dazu laden wir euch ein: bastelt und gestaltet gern, wie verrückt, Weihnachtsgrußkarten für alle Interessent:innen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Gern mit einem persönlichen Gruß auf der Innenseite. Kita- und Schulkinder können ihren Vornamen und ihre Gruppe/Klasse & Einrichtung auf der Rückseite angeben, falls eine Seniorin oder ein Senior antworten mag. Am 18. Dezember holen einige Helfer die Grüße aus den Einrichtungen ab und bringen diese in die Senioreneinrichtungen.

Interessierte Kitas, Schulen und Engagierte aus Potsdam, die mitmachen mögen, melden sich bitte bei uns bis zum **14.11.2025**.

Und helfende Hände bei der Verteilung sind immer willkommen: Kinder, Jugendliche, Erzieher und Lehrer, die sich am 18. Dezember beteiligen möchten, geben dies bitte gern mit an. Vielen Dank!

Die Projekt-Ansprechpartner:innen sind

Eli Klecha

Anke Kucher

Daniela Seydak

Anja Vanheiden



VORMITTAGS KUNST UND KULTUR GENIEßEN!

„Mitten im Leben“ ist ein Projekt für Menschen in häuslicher Pflege - mit und ohne Demenz. Sie sind herzlich eingeladen mit Ihrer Begleitung die Museen der Stadt und ein Adventskonzert am Nachmittag zu besuchen.

Wir zeigen Ihnen Bilder und andere Objekte im Potsdam Museum, im Museum Barberini, im Minsk, im Naturkundemuseum oder im Haus der Brandenburgisch - Preußischen Geschichte.

Im Anschluss an die Rundgänge in kleinen Gruppen trinken wir gemeinsam Kaffee und wer möchte kann eine Kleinigkeit zum Mitnehmen gestalten. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Elisabeth Claussen-Greim & Gabriele Struck
mittenimleben@lebenshaelfte.de

Telefon: 0176 458 379 74

Dienstag 14 - 17 Uhr und Donnerstag 10 - 13 Uhr

Weitere Informationen und Programmdetails auf der Webseite: www.akademie2.lebenshaelfte.de/projekte/mitten-im-leben





Im Netzwerk „Lange mobil und sicher zu Hause“ engagieren sich zur Zeit geschulte Ehrenamtliche an 26 Standorten in 11 Landkreisen. 16 sehr unterschiedliche lokale Träger sind dabei und realisieren Besuche in der Häuslichkeit mit Gespräch und Bewegung, Bewegungsgruppen, andere Aktivitäten zur Bewegungsförderung in betreuten Wohngemeinschaften, in der Tagespflege, im Betreuten Wohnen und in Initiativen sowie in kleinen Dörfern Brandenburgs.



Gemeinsam für ein würdevolles, selbstbestimmtes Leben. Das Netzwerk „Älter werden in der Landeshauptstadt Potsdam“ hat sich im Jahr 2006 mit dem Ziel gegründet, die Zusammenarbeit zwischen den Diensten und Einrichtungen zum Wohle der älteren Bürgerinnen und Bürger der Stadt Potsdam zu verbessern. Das bedeutet, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen ältere Menschen ihre Kompetenzen einbringen und weiterentwickeln können. Darüber hinaus haben wir vereinbart, die Zusammenarbeit zwischen den Trägern, Anbietern und Einrichtungen für ältere Menschen und deren Angehörigen in sozialen, gesundheitlichen Krisensituationen nachhaltig zu verbessern. Wir wollen ein qualifiziertes und bedürfnisorientiertes Versorgungsnetzwerk entwickeln, das allen älteren Potsdamerinnen und Potsdamern gleichermaßen offen steht.



Die niedrigschwellige Informationsplattform bündelt Angebote potsdamweit für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, ältere Menschen mit Pflegebedarf sowie deren Angehörige und vergleichbar Nahe-stehende an einer zentralen Stelle. Passende Angebote können so leicht und ohne lange Recherche gefunden werden. Für **nicht-kommerzielle Einrichtungen und Anbieter:innen** bietet der Eintrag die Möglichkeit, ihre Angebote einem größeren Publikum ohne Zusatzkosten zugänglich zu machen sowie eine Maßnahme der Öffentlichkeitsarbeit, zusätzlich zu den eigenen Kanälen. **Nutzer:innen** haben sowohl die Möglichkeit, gezielt passende Angebote zu finden, als auch über die Karte und Themen die vorhandenen Einträge zu durchstöbern. Als Unterstützung ist die gesamte Plattform in ihrem Aufbau und Inhalt barrierearm gestaltet, damit sie für möglichst viele Menschen selbstbestimmt nutzbar ist. So soll die soziale und kulturelle Teilhabe erhalten werden.

AKADEMIE

2. Lebenshälfte

Im Land Brandenburg



www.akademie2.lebenshaelfte.de