

AKADEMIE

2. Lebenshälfte

im Land Brandenburg



Potsdam – Babelsberg

Juli – Dezember 2022

ENGAGEMENT

SPRACHEN

GESUNDHEIT

DIGITALISIERUNG

GESTALTEN

DISKURS

SPEZIAL

www.akademie2.lebenshaelfte.de

Änderungen vorbehalten



Manuela Klecha

Leitung der Kontaktstelle
Bildungskoordination

0331 - 200 46 95



Bettina Franke

Ehrenamtskoordination

0331 - 97 93 31 41



Sabine Günther

Öffentlichkeitsarbeit
Veranstaltungen

0331 - 200 46 95

Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land
Brandenburg, Kontaktstelle Potsdam
Karl-Liebknecht-Str. 111a, 14482 Potsdam

Mail: aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Web: www.akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/potsdam

facebook: www.facebook.com/2lebenshaelfte.potsdam



Bürozeiten: Montag–Freitag, 9 Uhr–15 Uhr





ENGAGEMENT

08-13



SPRACHEN

15-19



GESUNDHEIT

20-23



DIGITALISIERUNG

24-25



GESTALTEN

26-27



DISKURS

28-33



SPEZIAL

34-37



MITEINANDER GESTALTEN




Zuverlässigkeit, Vertrauen und Offenheit – mit diesen verbindenden Werten leben und arbeiten wir in der Kontaktstelle Potsdam.

Hier haben alle interessierten Menschen mit Lebenserfahrung die Möglichkeit sich kennenzulernen, sich ehrenamtlich zu engagieren und unser vielseitiges Bildungsprogramm zu nutzen.


Wir wissen um Ihre Bedürfnisse und begleiten Sie gern vor dem Rentenalter, im Übergang und im Rentenalter selbst.

Dafür haben wir hier in Babelsberg eine sichere Anlaufstelle mit einem Ehrenamts- und Bildungsbereich aufgebaut.

Wer geistig aktiv bleibt, sich für Dinge, die er wichtig findet, engagiert, auf andere Menschen zugeht und sich durch regelmäßige Bewegung fit hält, hat die besten Chancen, bis ins hohe Alter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und das eigene Leben zu genießen.



Bürozeiten: Montag–Freitag, 9 Uhr–15 Uhr



WIR SIND FÜR SIE DA

Schauen Sie gern zu unseren Bürozeiten bei uns vorbei oder rufen Sie uns an bzw. schicken Sie uns eine E-Mail, um einen Gesprächstermin zu vereinbaren:

0331 - 200 46 95

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Auf unserer stets aktuellen Webseite finden Sie Informationen über unsere Aktivitäten: **www.akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/potsdam**

Melden Sie sich direkt und rechtzeitig auf der Webseite oder per E-Mail für Kurse und Veranstaltungen an.

Abonnieren Sie unsere monatliche digitale Infopost, um stets auf dem Laufenden zu sein.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Unsere erste Infopost in diesem Jahr erreicht Sie in wenigen Tagen. Wir schauen sehr bewusst auf den Krieg in der Ukraine, haben weiterhin mit Corona und sehen uns in unserer Potsdamer Kontaktstelle seit dem krankheitsbedingtem Fehlen von Bettina Franke für die Ehrenamtskollektiven mit vielen neuen Aufgaben konfrontiert. Lassen Sie uns trotz alledem Optimisten sein und die Dinge in unseren neu orientierten schönen hellen Räumen mit Freude und Energie angehen.

DANK AN ALLE ENGAGIERTEN!

Wir sind stolz auf die vielen im Ehrenamt Engagierten, die pflichterfüllte Menschen betonen, Zeit und Energie in Lehr- und Lernprozessen investieren und als Wertschöpfendes Familien zur Seite stehen! Bei uns unsere Akademie der 2. Lebenshälfte gebundenen Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler und deren Projektinitiativen werden regelmäßig unterstützt und finden bei uns in Babelsberg jederzeit ein offenes Ohr für Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Ihre Veranstaltungen finden Sie ab sofort in unserem Web-Kalender.

NEUE KURSE AM START

Der English-Kurs „Anhangig-Dewelling-Talking (ADT)“ wird im Mai beginnen. Der geschichtliche Gedichtskurs „Mit allen Sinnen“ beginnt am 19.3. Ebenfalls am 19.3. startet der Smartphone & Tablet-Kurs für Fortgeschrittene. Eine neue Runde der Kraftfahrerschulung setzt ab 4.4. an. Ein English-Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger ist in Vorbereitung. ALLE INFOS DAZU AUF UNSERER WEBSEITE.



KUNST IN DER KONTAKTSTELLE - VERNISSAGE AM 13. April

Wir wollen Anwesenheitsleistungen und -aktivitäten die Möglichkeit geben, bei uns Ihre Arbeiten auszustellen. Menschen kommen in Kontakt und über Kunst ins Gespräch. Den Anfang macht im April unser hauseigener Agave-Kurs mit weiteren Details, die bis September in weiteren Räumen zu sehen sein werden. Wir laden Sie herzlich zur Ausstellungseröffnung am 13.4. um 10 Uhr ein. SEHE, WERBETE.

OFFENE WANDERGRUPPE
Auf Initiative von Edith Reuber entsteht gerade eine Wandergruppe, die sich einmal monatlich tageweise zum gemeinsamen Laufen in Potsdam und Umgebung treffen wird. Mehr Informationen dazu erhalten Sie am Samstag, dem 19. März 2022 um 11 Uhr bei uns in der Kontaktstelle. **INFOS UND ANMELDUNG AUF UNSERER WEBSEITE.**



LITERATURVORTRAG - LESEN - SCHREIBEN
Am 24.3. wird wir in der Stadt- und Landbibliothek an Grog, wo Dr. Edith Galia einen Vortrag über die belizische DOR-Schichtenszene eines Wort führt.

Unser nächster Literaturlabor im Hotelhaus Endler am 7.6. um 18 Uhr statt. Wir besprechen das Buch von Thomas Harding. Sommerhaus am See. 514f. Fiktion und handelt über deutscher Geschichte.

Der neue Kurs Kreatives Schreiben im Hotelhaus beginnt am 18.4. Wir werden in beiden Runden schreiben eine selbst und die Stadt um uns herum erschaffen. Einsteigerinnen eingeladen, die hier sitzen möchten und unsere sprachliche Phantasie formen.

DIGITALE RÜNDE
In der Gruppe profitieren wir von Wissen aller Beteiligten und lernen, was uns interessiert. Inhaltlich werden wir uns monatlich im Monat treffen, um unser Wissen über digitale Geräte und deren unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten im Alltag miteinander zu teilen. Die nächsten Termine: 18.3., 25.3., 01.04.2022

MUSEUMS-UND AUSSTELLUNGSBESUCH
Am 9. April um 11 Uhr besuchen wir gemeinsam die städtische Ausstellung des Potsdamer Museums „Potsdam - Eine Stadt macht Geschichte“ und die aktuelle Konstantinowka „Jahresrückblick 2021“ mit plastischen Objekten von Rainer Speil. **NAHR DAZU AUF UNSERER WEBSEITE.**

TANZENDE BEWEGUNG
Diese Initiative bietet eine Bewegungsreihe der tanzenden Art an. Mit Musik richtet sie diese nach unten, sich zu bewegen und dabei Spaß zu haben.

Kont. Lebenshälfte Str. 106, 14521 Potsdam
0331 - 200 46 95
aka-potsdam@lebenshaelfte.de
lebenshaelfte.potsdam
www.facebook.com/lebenshaelfte.potsdam
Ehrenamtskollektive (0331-2004695)
Bildungszentrum (0331-2004695)
Musiker-Kirche (in Vorbereitung)
Anmeldung/Offenheitsbesuche
Mitarbeiter
Mitarbeiter

AUF EINEN BLICK

02. Juli	Offene Wandergruppe
07. Juli	LiteraturSalon
14. Juli	Berliner Vorstadt
29. Juli	Treffen AefZ
06. August	Offene Wandergruppe
18. August	Pfaueninsel
25. August	Die Akademie in der SLB
26. August	Treffen PELA, BEFA, AefZ
26. August	SOMMERFEST
29. August	Digitale Runde
01. September	KURSSTART
01. September	LiteraturSalon
03. September	Offene Wandergruppe
07. September	Die historische Mitte Potsdams
07. September	Kraftfahrerschulung
14. September	Pfingstberg
19. September	Digitale Runde
21. September	offenes Schreibbüro
22. September	Villenkolonie Neubabelsberg
24. September	Neu in Potsdam 60+
26. September	Treffen PELA, BEFA
29. September	Die Akademie in der SLB
30. September	Treffen AefZ
01. Oktober	Offene Wandergruppe
05. Oktober	Kraftfahrerschulung
05. Oktober	offenes Schreibbüro
05. Oktober	Friedrich Wilhelm II.
06. Oktober	LiteraturSalon
07. Oktober	Vernissage Lisa Steinbrück
10. Oktober	Treffen PELA, BEFA
17. Oktober	Digitale Runde
19. Oktober	offenes Schreibbüro
24. Oktober	Botanischer Garten

AUF EINEN BLICK

27. Oktober	Die Akademie in der SLB
28. Oktober	Treffen AefZ
02. November	Kraftfahrerschulung
02. November	offenes Schreibbüro
07. November	Treffen PELA, BEFA
10. November	LiteraturSalon
14. November	Digitale Runde
16. November	Brandenburg. Ausstellung
21. November	Potsdam Panorama
23. November	offenes Schreibbüro
24. November	Treffen PELA, BEFA
25. November	Treffen AefZ
01. Dezember	Die Akademie in der SLB
05. Dezember	Treffen PELA, BEFA
06. Dezember	Achtsamkeit
07. Dezember	Kraftfahrerschulung
08. Dezember	LiteraturSalon
12. Dezember	Digitale Runde
12. Dezember	E.T.A. Hoffmann

Wie melden Sie sich an?

Bitte melden Sie sich mindestens 4 Tage im Voraus zu den Veranstaltungen direkt auf unserer Webseite mit Ihrer E-Mail-adresse oder per E-Mail an:

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Eine telefonische verbindliche Anmeldung mindestens 4 Tage im Voraus ist ebenfalls möglich: 0331-200 46 95



ENGAGEMENT

Sie punkten mit Lebenserfahrung und Verantwortungsbewusstsein. Und durch die gut begleitete Heranführung an die neuen Aufgaben, die Unterstützung bei der Kommunikation mit den Kooperationseinrichtungen sowie die Austauschmöglichkeiten untereinander wird Ihr ehrenamtliches Engagement fast zum Kinderspiel!

Wir beraten und unterstützen Sie, wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten und suchen mit Ihnen gemeinsam nach den für Sie am besten geeigneten Möglichkeiten und Partnereinrichtungen.

Wir organisieren für alle ehrenamtlich Engagierten (PELA, BEFA, Aefz) den Erfahrungsaustausch untereinander und begleiten sie bei ihrer notwendigen Weiterbildung.

Die Akademie übernimmt die Kosten für die Kurse „Einführung ins Ehrenamt“ und „Qualifizierung für BEFA“.

Mit der Aufwandsentschädigung schätzen wir Ihr Engagement wert! Über die Härtefallregelung können wir bei der Umsetzung Ihres Engagements behilflich sein, z.B. Fahrkosten erstatten.

Unsere Kooperationseinrichtungen freuen sich über die Zusammenarbeit mit erfahrenen, engagierten Menschen.

Neue, an einer Zusammenarbeit mit uns interessierte Schulen, Kitas oder Pflegeeinrichtungen sind herzlich willkommen!

ALTER ENGAGIERT SICH FÜR ZUKUNFT (AefZ)

I. Lernpatenschaften für Schulkinder

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.

II. Lesepatenschaften für Kita-Kinder

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.

III. Wunschgroßeltern

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

POTSDAMER ENGAGEMENT FÜR LEBENSQUALITÄT IM ALTER (PELA)

Unser Ziel ist es, den Alltag älterer, hochbetagter und pflegebedürftiger Menschen und ihrer Angehörigen durch engagierte Begleitungen zu verbessern.

Wir nutzen die Fähigkeiten und Kompetenzen unserer Ehrenamtlichen und entwickeln sie gemeinsam weiter.

Pflegebegleitung in der Häuslichkeit

Durch die Pflegebegleitungen wird die Pflege zu Hause verbessert. Sie ergänzen die vorhandenen professionellen Pflegesysteme.

Engagierte Begleitung in der Häuslichkeit

Durch die Besuchsdienste zu Hause wird oft erreicht, dass die betroffenen Menschen länger zu Hause bleiben können. Durch die sozialen Kontakte lässt sich ein selbstbestimmteres Leben erhalten.

Engagierte Begleitung in der Einrichtung

Für Menschen in Pflegeeinrichtungen bedeuten die regelmäßigen Besuche Kontakte, die mit Zuhören, Anteilnehmen und wärmerer Zuwendung verbunden sind.

BEGLEITUNG – ENTLASTUNG FREUDE – ANREGUNG (BEFA)

BETREUUNGSANGEBOTE

Wir bieten zusätzliche niedrigschwellige Betreuungsleistungen (§ 45b SGB XI) für Menschen mit Pflegebedarf an.

Die Angebote dienen der Entlastung und Unterstützung der pflegenden Angehörigen und der Verbesserung der Lebensqualität der Pflegebedürftigen.

Es gehören dazu...

Begleitung bei Spazier- und Behördengängen, zu Arztbesuchen, Hausbesuche, Gespräche, Spielen, Singen, Unterstützung bei Alltagsaufgaben in der Küche und im Garten.

Unsere Leistungen können über die Pflegekasse abgerechnet werden. Der Kostensatz beträgt 10€/Stunde.

Pflegerische und hauswirtschaftliche Tätigkeiten werden von den Engagierten nicht geleistet.

Wir bilden die Engagierten regelmäßig fort und sorgen für Anleitungen durch eine Fachkraft.



FORTBILDUNG PELA/BEFA

26.08.2022, 10 Uhr, Seniorenfreizeitstätte der ev. Kirchengemeinde, Karl-Liebknecht-Str. 28, Babelsberg

August-Treffen der Ehrenamtsprojekte BEFA, PELA und AefZ. Es werden die aktuellen Arbeitsaufgaben der Akademie 2. Lebenshälfte nach der Sommerpause vorgestellt.

Ab 12 Uhr: Sommerfest der Kontaktstelle mit einem bunten Programm und mitgebrachten Delikatessen.

26.09.2022, 11 Uhr

September-Treffen der Ehrenamtsprojekte BEFA und PELA. Kommentierte Wanderung (4km) durch das schöne Potsdam „Vom Pfingstberg zum Schloss Cecilienhof“ mit Ingrid Weber.

10.10.2022, 14 Uhr, Begegnungszentrum „oskar“, Oskar-Meißter-Str. 4-6, Stadtteil Am Stern, Potsdam

Oktober-Treffen der Ehrenamtsprojekte BEFA und PELA. Damals wars - Zeitzeugen erinnern sich. Die 50er, 60er und 70er Jahre werden unter die Lupe genommen.

07.11.2022, 14 Uhr, Begegnungszentrum „oskar“, Oskar-Meißter-Str. 4-6, Stadtteil Am Stern, Potsdam

November-Treffen der Ehrenamtsprojekte BEFA und PELA. Möglichkeiten und Grenzen des Ehrenamts. Gesellschaft mitgestalten, aber sich nicht überfordern. Wie das am besten gelingt, legt diese Veranstaltung offen.

24.11.2022, 16 Uhr

Weihnachtstreffen der Ehrenamtsprojekte BEFA und PELA. Gemeinsamer Kegelausflug zur „LOKalität“, Berliner Str. 67, 14467 Potsdam.

Es wird gekegelt, gequatscht und geschlemmt.



05.12.2022, 14 Uhr, Begegnungszentrum „oskar“,

Oskar-Meßter-Str. 4-6, Stadtteil Am Stern, Potsdam

Dezember-Treffen der Ehrenamtsprojekte BEFA und PELA. Vortrag über Patientenverfügung und Betreuungsrecht. Die Unterstützung pflegender Angehöriger in Corona-Zeiten bringt viele Herausforderungen mit sich. Was zu beachten ist, verrät der Pflegestützpunkt Potsdam.

ANMELDUNG ERFORDERLICH



FORTBILDUNG AEFZ



Einmal monatlich treffen sich von 10–12 Uhr die im Projekt „Alter engagiert sich für Zukunft (AefZ) in der Kontaktstelle, Karl-Liebknecht-Str. 111a, Babelsberg zum Gespräch und zum Erfahrungsaustausch.

Die als Wunschgroßeltern, Lern- oder Vorlesepatinnen und -paten berichten über Erfolge und Schwierigkeiten in ihrem Ehrenamt.

Zu gewünschten Themen, wie z.B. Pädagogik im Vorschul- und Grundschulalter, werden Referenten eingeladen.

Termine: 29. 07. / 26.08. / 30.09. / 28.10. / 25.11.

ANMELDUNG ERFORDERLICH

BILDUNGSANGEBOTE



SPRACHEN



GESUNDHEIT/BEWEGUNG



DIGITALISIERUNG



GESTALTUNG



VORTRÄGE/RUNDGÄNGE



KULTUR SPEZIAL

Bei uns ist für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis etwas Interessantes dabei. Neben den schon klassischen Sprachkursen bieten wir Ihnen darüberhinaus vielfältigste Möglichkeiten, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen.

Die Corona-Pandemie hat uns einen ordentlichen Digitalisierungsschub verpasst, so dass nun auch einige unserer **Kurse hybrid** laufen und Sie den Vorteil haben, sich bei Bedarf von zu Hause aus mit Ihrem Computer/Laptop/Tablet/Smartphone dazuschalten zu können.

Schauen Sie auf unserer Webseite vorbei und nutzen die Möglichkeit der online-Anmeldung.



SPRACHEN

Bei uns lernen Sie stressfrei, in entspannter Atmosphäre, mit Gleichgesinnten in kleinen Gruppen, betreut durch fachlich und pädagogisch erfahrene Dozentinnen und Dozenten.

Unsere Lehrkräfte sind mit viel Herz bei der Sache und gehen individuell auf Ihre Fragen ein.

Die Sprachkurse finden fortlaufend statt, der Einstieg ist jederzeit möglich, soweit es freie Plätze gibt.

Ein Kurs startet, sobald die Mindestteilnehmerzahl - zur einfachen Kostendeckung - erreicht ist.

Die Kursgebühren errechnen sich laut Gebührenordnung aus dem Preis von 4-5 € pro Unterrichtseinheit (UE).

Nach den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) können Sie nach Abschluss der Niveaustufe

Niveau A1:

... alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden. Sie können Fragen zur Person stellen und beantworten, sich auf einfache Art verständigen.

Niveau A2:

... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in routinemäßigen Situationen verständigen, sowie die eigene Herkunft/Ausbildung beschreiben.

Niveau B1:

... den Hauptinhalt verstehen. Sie können einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete sprechen.



SPRACHEN

Fit in Englisch

A2

Sie lernen, einfache Sätze sowohl mündlich als auch schriftlich zu formulieren. Sie werden im Umgang mit Present simple und Present continuous sicher. Sie erlangen die sprachlichen Fertigkeiten, um sich im Urlaub und in der Freizeit an einfachen Gesprächen auf englisch beteiligen zu können.

Dozent: Michael Esser

45 UE

Montag, 09:30–12:00 Uhr

4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 5. September und wird als Hybrid-Kurs (Präsenz + Online) angeboten.

Espagnol – Tradiciones y cultura

B1

Die Teilnehmenden an diesem Kurs lernen, Gespräche zu unterschiedlichen Themen zu führen und zu verstehen. Sie können längere Texte lesen, verstehen und selbst verfassen. Sie können ebenso über die Vergangenheit wie über die Gegenwart und die Zukunft sprechen und schreiben.

Dozentin: Dr. Inmaculada Sánchez

22 UE

Montag, 13:00–14:30 Uhr

4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 12. September und wird als Präsenz-Kurs angeboten.



SPRACHEN

Exchanging-Describing-Talking B1

We are going to exchange information, describe pictures and persons. Talking about preferences, events in the past and planning/making arrangements in the future will be aspects of further arrangements as well as understanding opinions, ranking and advice and comparing habits.

Dozentin: Dr. Rosemarie Beck 30 UE
Dienstag, 09:30–12:00 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 20. September und wird als Hybrid-Kurs (Präsenz + Online) angeboten.

Englisch – Einfache Konversation A1

Die Weltsprache Englisch zu erlernen erleichtert nicht nur das Reisen, sondern auch den Zugang zu internationalen Inhalten im Internet, das Verstehen von Filmen und Popmusik im englischen Originalton. Und das klappt bereits ab einem Englischlevel A1. Die Pädagogin Dr. Rosemarie Beck begleitet Sie in einer kleinen Lerngruppe.

Dozentin: Dr. Rosemarie Beck 30 UE
Dienstag, 12:30–15:00 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 20. September und wird als Hybrid-Kurs (Präsenz + Online) angeboten.



SPRACHEN

Englisch für Reisen & Alltag **A1/2**

In diesem Englisch-Kurs bauen Sie Ihren Wortschatz weiter auf, verbessern Ihre grammatikalischen Grundkenntnisse, um mehr und mehr Vertrauen beim Sprechen zu gewinnen.

Es stehen inhaltlich alltägliche Situationen und Reisen im Mittelpunkt des Unterrichts.

Dozentin: Cristina Sosa-Taylor 33 UE
Dienstag, 14:00–16:30 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 20. September und wird als Präsenz- oder Online-Kurs angeboten.

Englisch für Reisende und solche, die es werden wollen **Pre A1**

Ganz entspannt und mit viel Spaß werden die Grundlagen dieser Weltsprache erlernt und gleichzeitig die grauen Zellen trainiert. Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die noch nie oder vor langer Zeit Englisch gelernt haben.

Dozent: Michael Esser 45 UE
Donnerstag, 09:30–12:00 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 5. September und wird als Hybrid-Kurs (Präsenz + Online) angeboten.



SPRACHEN

Englisch für Anfänger & Wiedereinsteiger

A1

In diesem Kurs frischen Sie Ihre (vorhandenen) Grundkenntnisse auf oder eignen sie sich an. Entspannt und mit viel Ruhe. Eine Vielzahl von Übungen helfen Ihnen, Ihre Englischkenntnisse zu festigen und zu erweitern. In der kleinen Lerngruppe unterstützt Sie der erfahrene und kompetente Michael Esser.

Dozent: Michael Esser

30 UE

Freitag, 09:30–12:00 Uhr

4–5€/ UE

Der Kurs beginnt am 6. September und wird als Hybrid-Kurs (Präsenz + Online) angeboten.





Einführung in rhythmisches Bewegen. Tanzen ohne Technik

Musik trainiert unser Rhythmusempfinden, musikalische Impulse bringen uns in Schwung. Durch Musik, Rhythmus und Tanz vergrößert und verbessert sich unser gesamtes Bewegungsrepertoire; wir lernen unseren Körper und seine Schwachstellen kennen und lieben. Elisa Henrich leitet die rhythmischen Bewegungen an und animiert dazu, auf tanzende Weise Spaß zu haben.

Dozentin: Elisa Henrich

14 UE

Montag, 10:00–11:30 Uhr

4–5€/UE

Kurs I: 22.8.–10.10. / Kurs II: 17.10.–5.12.22

Ort: Heidehaus, Großbeerenstr: 96a, 14482 Potsdam

Offene Wandergruppe

Wandern in der Gruppe macht Freude und stärkt das eigene körperliche Wohlbefinden. Die Teilnahme an den Wanderungen in Potsdam und Umgebung ist kostenlos. Die Wanderstrecke und der Schwierigkeitsgrad werden auf unserer Webseite im Veranstaltungskalender bekannt gegeben.

Wanderleiterin: Edith Rahner

Die Wanderungen finden am ersten Sonnabend des Monats statt. Sie sind kostenlos.

Termine: 2.7. / 6.8. / 3.9. / 1.10.22



Einführungskurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining I Mit allen Sinnen

Sie möchten etwas gegen Ihre zunehmende Vergesslichkeit tun und mehr Selbstvertrauen gewinnen? Durch Einbeziehung aller Sinne, die durch eine ausbalancierte Mischung aus Anstrengung, Entspannung und Entlastung geschärft werden, gelangen Sie zur Steigerung Ihrer kognitiven Fähigkeiten, zu einem positiven Selbstwertgefühl und zur Freude am sozialen Miteinander.

Dozentin: Uta Mögelin

16 UE

Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr

4–5€/UE

Kurs I: 19.10.–7.12.22

Einführungskurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining II Mit allen Sinnen

Dozentin: Uta Mögelin

16 UE

Mittwoch, 12:00–13:30 Uhr

4–5€/UE

Kurs II: 19.10.–7.12.22



Präventionskurs* Qi Gong I **Entspannung & Bewegung**

QI GONG ist wie Meditation in Bewegung. Qi Gong heisst auch: mit Energie üben.

Der Kurs mit Petra Rohde lehrt Sie: In Ruhe und Bewegung den Atem zu regulieren, den Geist zu beruhigen, Muskeln, Sehnen zu dehnen, begleitet von Bildern; Selbstmassage, Übungen im Stehen und Sitzen.

Dozentin: Petra Rohde 20 UE
Donnerstag, 13:00–14:30 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 29. September.

Einführungskurs Qi Gong II **Entspannung & Bewegung**

Dozentin: Petra Rohde 20 UE
Donnerstag, 15:00–16:30 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 29. September.



Einführungskurs Nordic Walking

Dieses sportliche Angebot ist für alle Interessierte, die gern flotten Schrittes unterwegs sind und sich in der Natur bei nahe jedem Wetter bewegen mögen. Nach einem Warm-Up und der Dehnung geht es auf die 5–7km Strecke nahe der grünen Grenze Berlin-Brandenburgs.

Dozentin: Uta Mögelin

24 UE

Donnerstag, 10:30–12:45 Uhr

4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 20. Oktober.

Senior:innensport im Zirkus

Bewegung | Gesundheit. Beim gemeinsamen Tun stärken wir unsere Mobilität, verbessern unsere Koordination und erhalten außerdem unsere Kondition. Alle besonderen Bedürfnisse sind willkommen, weil sie zur Vielfalt beitragen und wir ihnen angemessen begegnen.

Dozent: Hanno Paul

Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr

Der Bewegungskurs findet ab September im Zirkus Montelino, Hermann-Kasack-Str. 18, Bornstedt statt.



DIGITALISIERUNG

Smartphone Android Modul I

Sie lernen die Grundfunktionen Ihres Smartphones kennen und machen sich mit den Möglichkeiten des mobilen Telefonierens vertraut. Ihnen wird gezeigt, wie Sie Kontakte verwalten, auf Apps zugreifen, Fotos machen und verwalten. Grundfunktionen des Internets sind ebenso Thema wie die Sicherheit Ihrer Daten und die Aktualisierung Ihres Geräts.

Dozentin: Dr. Rosemarie Beck 24 UE
Dienstag, 15:30–18:00 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 20. September.

Smartphone Android Modul II

Nach kurzer Wiederholung der Themen aus Modul I lernen Sie hier den kompetenten Umgang mit dem Internet. Folgende Themen stehen auf dem Programm: E-Mail, Aktualisierung von Apps, Funktionen Ihres Internetbrowsers; Spracheingabe, Google-Suche und Google Maps.

Dozent: Frank Wenzel 24 UE
Mittwoch, 17:30–12:00 Uhr 4–5€/UE

Aufbaukurs I beginnt am 31.8.
Aufbaukurs II beginnt am 26.10.



DIGITALISIERUNG

Digitale Runde zum Wissensaustausch

In der Gruppe profitieren Sie vom Wissen aller Beteiligten und lernen, was Sie interessiert. Deshalb findet sich einmal im Monat eine Gruppe Interessierter zusammen, um ihr Wissen über digitale Geräte und deren unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten im Alltag miteinander zu teilen.

Gesprächsleitung: Bettina Stüwe

Montag (1x monatlich), 14:30–16:00 Uhr

Termine: 29.8. / 19.9. / 17.10. / 14.11. / 12.12.

Kraftfahrerschulung

STOPPEN, HALTEN, PARKEN ... und was man sonst noch mit dem Auto machen kann. Sie fahren seit langem Auto, aber könnten eine Auffrischung Ihres Verhaltens am Steuer und im Straßenverkehr gebrauchen? Dann kommen Sie zu unserer Kraftfahrerschulung, die Ihnen Frau Braune kompetent vorbereitet.

Dozentin: Christel Braune

2 UE

Mittwoch, 12:30–14:00 Uhr

7 €

Termine: 07.9. / 05.10. / 02.11. / 07.12.2022

**Verbindliche Anmeldung mindestens
4 Tage im Voraus erforderlich!**



GESTALTEN

Aquarellzeichnen: Licht & Schatten

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vorausgesetzt. Das Zusammenspiel von Licht und Schatten und deren Darstellung mit den Mitteln der Aquarellmalerei sind Gegenstand dieses von Birgit Salomon geleiteten Kurses.

Dozentin: Birgit Salomon 18 UE
Mittwoch, 14:30–17:00 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 28. September.



Aquarellzeichnen: Blumen in Aquarell

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundkenntnisse im Aquarellmalen notwendig. Es geht um Blumen und die Wiedergabe ihrer fragilen Schönheit mit den Mitteln der Aquarellmalerei.

Dozentin: Birgit Salomon 18 UE
Mittwoch, 14:30–17:00 Uhr 4–5€/UE

Der Kurs beginnt am 9. November.



GESTALTEN

LiteraturSalon im Heidehaus

Die Radio-Autorin und Literaturvermittlerin Sabine Günther moderiert den LiteraturSalon im Heidehaus, in dem gemeinsam ausgewählte Bücher in gemütlicher Runde vorgestellt, gelesen und besprochen werden. Die Gesprächsleiterin führt zu Beginn jedes LiteraturSalons in die Werke und das Leben ihrer Autor:innen ein.

Moderatorin: Sabine Günther

3 UE

Donnerstag, 16:00–18:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 12 €

Termine: 7.7. / 1.9. / 6.10. / 10.11. / 8.12.





DISKURS

DIE AKADEMIE IN DER STADT- UND LANDESBIBLIOTHEK (SLB)

VORTRAGSREIHE *ZEITGEISTER*

BEWANDERTE VORTRÄGE

Die Potsdamer Kontaktstelle der Akademie 2. Lebenshälfte bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm an interessanten Vorträgen, Stadtrundgängen, gemeinsamen Ausstellungsbesuchen und neuerdings auch wechselnde Kunstausstellungen in unseren eigenen Räumen.

Kommen Sie bei uns in der Kontaktstelle vorbei, schauen Sie in unsere Webseite hinein und nutzen die Möglichkeit der online-Anmeldung zu einer Veranstaltung Ihrer Wahl.

Bis 4 Tage vor einem Veranstaltungstermin können Sie sich telefonisch oder – besser noch – per E-Mail anmelden:

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

0331 - 20 04 695

DIE AKADEMIE IN DER BIBLIOTHEK



Die Veranstaltungen der Reihe „Die Akademie in der Bibliothek“ finden jeden letzten Donnerstag im Monat von 10:00–11:30 Uhr in der Stadt- und Landesbibliothek (SLB) Potsdam statt. Anmeldung (bis 4 Tage im Voraus) erforderlich. Teilnahmegebühr: 6 €

MACH ES SELBST. MACH ES HALTBAR.



25. August

Wegwerfen war gestern. Wiederverwenden ist heute. Re- und Upcycling erklärt und beispielhaft vorgeführt. Interessierte bekommen Anregungen zum Mitmachen.

29. September

Permakultur und Artenvielfalt im Garten. Der Natur- und Landschaftspfleger Claas Fischer führt in die Grundlagen der Permakultur ein und erklärt, wie aus Ihrem Garten ein essbarer Lebensraum wird.

27. Oktober

Es wird so viel Essen weggeworfen! Was ist zu tun, um Essen vor der Tonne zu retten, Nahrungsmittel haltbar zu machen, und wie können sich insbesondere Menschen in der 2. Lebenshälfte gesund und nachhaltig ernähren?

1. Dezember

Handarbeiten wie Stricken, Sticken, Flechten und Nähen und selbst Schmuck herstellen sind wieder up to date. Interessierten wird ein Podium des Austauschs von Praktiken geboten und es wird gezeigt, wie man es selbst macht.

VORTRAGSREIHE *ZEITGEISTER*



Die Vorträge in der Reihe *Zeitgeister* finden i.d.R. von 15:00–16:30 Uhr im großen Kursraum der Kontaktstelle in der Karl-Liebknecht-Str. 111a in Babelsberg statt.

Anmeldung (bis 4 Tage im Voraus) erforderlich. Teilnahmegebühr: : 7 €

24. Oktober, 11–12:30 Uhr

Kaffe, Kakao, Coca Cola & Co.

Der Biologe Dr. Bernd Weber empfängt Sie im Botanischen Garten Potsdam zu einem Rundgang der ganz besonderen Art.

Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf eine exklusive Führung mit dem Experten.

Treffpunkt um 11 Uhr am Haupteingang des Botanischen Gartens Potsdam, Maulbeerallee 2.



21. November, 15–16:30 Uhr

Potsdam Panorama 1926

Der Potsdamer Maler Olaf Thiede zeigt anhand eines Panorama-Fotos aus dem Jahre 1926, wie Potsdam vor etwa 100 Jahren aussah. Mit dabei der berühmte Drei-Kirchen-Blick auf die Stadt, die Insel Hermannswerder und die Sternwarte am Park Babelsberg. Was ging seitdem verloren, was wurde wieder aufgebaut und wie schön ist Potsdam im Vergleich zu früher heute immer noch.

6. Dezember, 16–17:30 Uhr Mit Achtsamkeit im Jetzt

Wie schön und befreiend wäre es, in jedem Moment unseres Lebens ganz in der Gegenwart zu sein, uns auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. 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. **Dozent Michael Esser** bringt kleine praktische Übungen mit.



E.T.A. Hoffmann, Selbstporträt auf einer Katze reitend. Er zieht in den Kampf gegen die Bürokratie. Bild: Staatsbibliothek zu Berlin

12. Dezember, 15–16:30 Uhr E.T.A. Hoffmann – König der Romantik

Zu Ehren des diesjährigen 200. Todestags des Berliner Romantikers E.T.A. Hoffmann führt Sie **die Literaturwissenschaftlerin Sabine Günther** mit einem Bild-Vortrag in sein vielgestaltiges Werk ein.

Nutzen Sie das Hoffmann-Jahr 2022 mit seinen zahlreichen Ausstellungen und Veranstaltungen, um in die wunderbare Welt des Literaten, Malers, Komponisten und Juristen E.T.A. Hoffmann einzutauchen.

BEWANDERTE VORTRÄGE



Die bewanderten Vorträge finden wochentags an wechselnden Orten in und um Potsdam statt. Die Treffpunkte werden auf unserer Webseite bzw. bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk.

Anmeldung (bis 4 Tage im Voraus) erforderlich. Teilnahmegebühr: : 7 €

14. Juli, 10:00–11:30 Uhr

Die Berliner Vorstadt

Der Stadtführer Bernd Gladitz stellt Ihnen die Entwicklung der Berliner Vorstadt vom ländlich geprägten Vorort zum Wirtschafts- und Kulturstandort auf einem Rundgang vor, der Sie auch an zahlreichen herrschaftlichen Villen vorbeiführt.



18. August, 10:00–11:30 Uhr

Die Pfaueninsel

Eine märchenhaft schöne landschaftliche und architektonische Kulisse, botanische Besonderheiten, wie den amerikanischen Tulpenbaum und den Amur Korkbaum, können Sie bei diesem hochsommerlichen Rundgang mit Bernd Gladitz auf der Pfaueninsel genießen.

BEWANDERTE VORTRÄGE



07. September, 11:00–12:30 Uhr

Die historische Mitte Potsdams

Bei dieser Stadtführung mit Petra Tönepöhl hören Interessierte Spannendes über den Alten Markt, der den historischen Kern der Potsdamer Altstadt bildet. Neben dem Potsdam Museum und dem Museum Barberini werden das 1981 gegründete Film-museum und das bewegte Leben des preußischen Offiziers Baron Steuben vorgestellt



22. September, 11:00 - 12:30 Uhr

Die Villenkolonie Neubabelsberg

Bernd Gladitz führt sie durch die Neubabelsberger Villenkolonie, die unter anderem als Wohnort von Truman, Stalin und Churchill während der Potsdamer Konferenz im Juli-August 1945 weltpolitische Bedeutung erlangte.



05. Oktober, 11:00–12:30 Uhr

Friedrich Wilhelm II. und sein "Neuer Garten"

Der Nachfolger Friedrichs des Großen ließ ab 1787 ein großes Parkgelände am Heiligensee und Jungferensee ausbauen und gestalten. Der Name war Programm: Der Neue Garten. Was hat ihn dazu bewegt? Joachim Lackner nimmt mit Ihnen gemeinsam den König und sein Wirken unter die Lupe.



SPEZIAL

GEMEINSAM KULTUR ERLEBEN

KUNST IN DER KONTAKTSTELLE

NEU IN POTSDAM 60+

SOZIALES SCHREIBBÜRO

Neben den Angeboten für das ehrenamtliche Engagement, den Sprach-, Bewegungs- und Gestaltungskursen, den Vorträgen und Rundgängen, die seit vielen Jahren zu unserem Programm gehören und kontinuierlich weiterentwickelt werden, bemühen wir uns darum, immer mehr Menschen in der 2. Lebenshälfte aus allen sozialen Schichten in und um Potsdam zu erreichen.

Damit jede und jeder von unserer Unterstützung im Ehrenamt und unserem kulturellen Programm profitieren kann, ermutigen und begleiten wir organisatorisch die Bildung von Interessengruppen, in denen man sich zum Wandern trifft, sich für die Herausforderungen der Digitalisierung fit macht, mit anderen Menschen 60+, die neu in Potsdam sind, ins Gespräch kommt oder sich beim Schriftverkehr mit offiziellen Stellen helfen lassen kann - **und all das kostenfrei!**

Bitte melden Sie sich stets mindestens 4 Tage im Voraus telefonisch oder per E-Mail an.

GEMEINSAM KULTUR ERLEBEN



14. September, 11–13:00 Uhr Pfungstberg und Georg Baselitz im Ponomatempel

Wir besuchen gemeinsam die Dauerausstellung über die wechselvolle Geschichte des Pfingstbergs und die Sonderausstellung „Schinkel nach Athen tragen. Georg Baselitz im Ponomatempel auf dem Pfingstberg. Eintritt: 6€ / 4,50€



16. November, 11–13:00 Uhr Brandenburg. Ausstellung im Haus der Brandenburgisch-Preußischen Geschichte

Wir besuchen gemeinsam die neu konzipierte Ausstellung über Geschichte und Vielfalt des Landes Brandenburg. Sie lädt ein zu einer Reise durch zehn Jahrhunderte und durch unterschiedliche Regionen. Durch ihre interaktive Ausgestaltung ergibt sich die Möglichkeit, die Ausstellung mit einem kostenlos zur Verfügung gestellten Multimediaguide zu erkunden. Eintritt auf Spendenbasis: 0–10€

KUNST IN DER KONTAKTSTELLE



Seit dem 13. April 2022 – und noch bis Ende September – sind in allen Räumen der Kontaktstelle die **Bilder des Aquarellkurses** unter Leitung von Birgit Salomon ausgestellt.



VERNISSAGE AM 7. OKTOBER 2022
Lisa Steinbrück alias kupfermond



www.kupfermond.net

NEU IN POTSDAM 60+



24. September, 11:00–13:00 Uhr

Informationsveranstaltung zu „Neu in Potsdam 60+“

Es ist ein großer, manchmal sogar dramatischer Schritt, mit 60+ seinen bisherigen Lebensraum zu verlassen und in Potsdam neu zu starten. Das Ankommen wird leichter, wenn man seine Erfahrungen mit Gleichaltrigen austauschen und gemeinsam die neue Lebensumgebung erkunden kann.

Die Erwachsenenbildnerin und Heilpraktikerin Marianne Klues-Ketels, selbst erst seit kurzem in Potsdam heimisch, übernimmt einfühlsam und kompetent die Gesprächsleitung.

Anmeldung erforderlich

OFFENES SCHREIBBÜRO



21. September, 10:00–11:30 Uhr

Unverständliche Post vom Amt? Wir bieten kostenlos Hilfe an!

Jeder kennt das Problem. Schon wieder liegt ein Schreiben auf dem Tisch und eigentlich weiß man nicht, wie man damit umgehen soll.

Deshalb bietet Frau Regina Fuchs in unseren Räumen ihre Hilfe beim Verstehen und Beantworten von Schreiben und Formularen aller Art, insbesondere von Behörden, Ämtern, Vermietern, sozialen Einrichtungen usw. an.

Gemeinsam werden die Schreiben durchgesehen und über eine geeignete Antwort in schriftlicher oder auch telefonischer Form beraten.

Weitere Termine: 05.10. / 19.10. / 02.11. / 23.11.22

Anmeldung erforderlich

FÖRDERUNG & KOOPERATIONEN

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Potsdam



NETZWERK
*Älter werden
in Potsdam*



SLB

**BILDUNGSFORUM
POTSDAM**



Brandenburgische
Landeszentrale
für politische Bildung



SEKIZ

**HANS
OTTO
THEATER**

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

MONTELINO
Circus und Zeltplatz



HEIDEHAUS

MITTZEIT
Potsdam



Deutsche
Rentenversicherung
Bund



**POTSDAM
MUSEUM** FORUM
FÜR KUNST UND
GESCHICHTE

Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im
Land Brandenburg e.V.
Kontaktstelle Potsdam
Karl-Liebknecht-Str. 111a
14482 Potsdam-Babelsberg

[www.akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/
potsdam](http://www.akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/potsdam)
www.facebook.com/2lebenshaelfte.potsdam
aka-potsdam@lebenshaelfte.de
0331 - 200 46 95

Impressum

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte
im Land Brandenburg e.V.

Herausgeber: Akademie 2. Lebenshälfte,
Karl-Liebknecht-Str. 111a, 14482 Potsdam

Redaktion, Grafik, Gestaltung, Druckvorbereitung:
Manuela Klecha, Sabine Günther, Oliver Schmoi

Stand: Juni 2022

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

AKADEMIE

2. Lebenshälfte

im Land Brandenburg

.....

Einmal sollte man seine Siebensachen
Fortrollen aus diesen glatten Geleisen.
Man sollte sich aus dem Staube machen
Und früh am Morgen unbekannt verreisen.

Mascha Kaléko (1907–1975)
Das lyrische Stenogrammheft (1933)

.....

www.akademie2.lebenshaelfte.de

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

0331 - 200 4695