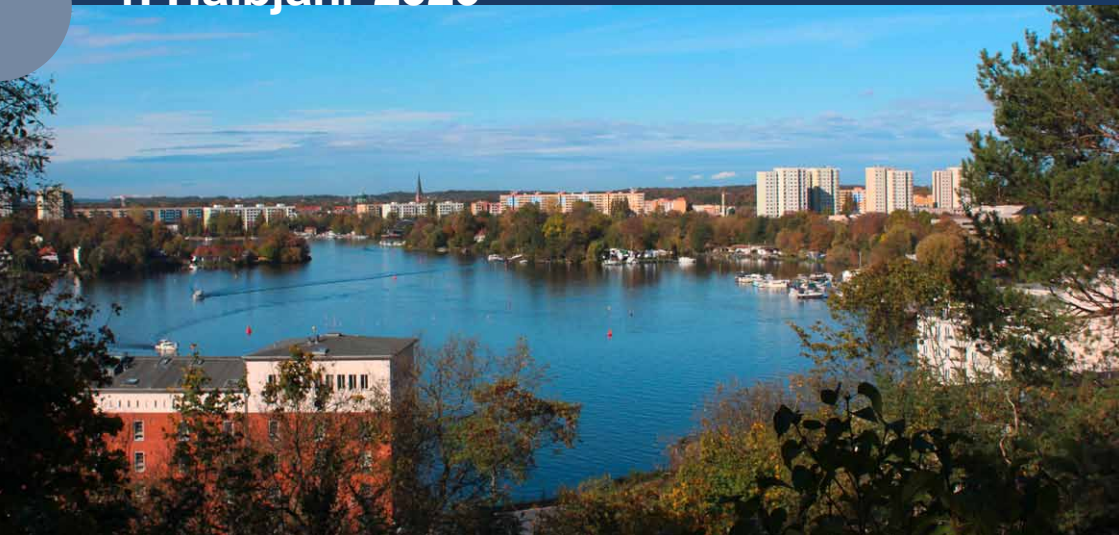




Landeshauptstadt  
Potsdam

# Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in der Landeshauptstadt Potsdam

1. Halbjahr 2020





Liebe Seniorinnen und Senioren,

für Sie gibt es im 1. Halbjahr 2020 wieder eine Vielzahl an interessanten Veranstaltungen, die Sie in der nunmehr 54. Informationsbroschüre „Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren“ zusammengefasst vorfinden.

Diese Angebote sollen dazu beitragen, Anregungen und Ideen für eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu geben sowie Geselligkeit und Geborgenheit in der Gemeinschaft zu vermitteln und zu erleben.

Die große Fülle der Freizeitangebote ist in enger Zusammenarbeit mit den Ihnen bekannten Vereinen und Verbänden unserer Stadt entstanden.

Allen Beteiligten meinen herzlichen Dank!

Neben Busfahrten, Konzerten, Diavorträgen, Sportveranstaltungen und anderen möchte ich Ihnen den Besuch der 27. Brandenburgischen Seniorenwoche vom 14. bis 21. Juni 2020 sehr empfehlen. In diesem Jahr steht sie unter dem Motto

An alle Generationen:

Angepackt und mitgemacht im Lande, wo der Adler lacht!

Ich wünsche Ihnen bei den Veranstaltungen viel Freude und interessante Begegnungen.

Herzlichst Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mike Schubert', written in a cursive style.

Mike Schubert

Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Potsdam

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort .....	3
Informations-, Bildungs- und Freizeitmöglichkeiten .....	5
Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2020 sortiert nach Datum .....	16
Januar .....	16
Februar .....	27
März .....	35
April .....	44
Mai .....	50
Juni .....	57
Seniorenvertretung .....	64
Ansprechpartner FB Gesundheitssoziale Dienste und Senioren .....	66
Geburtstags- und Ehejubiläen .....	67
Veranstaltungsunterstützung .....	68

# Informations-, Bildungs- und Freizeitmöglichkeiten

## in Potsdam mit ihren kontinuierlichen Angeboten (in alphabetischer Reihenfolge)

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und den Öffnungszeiten erhalten Sie direkt in den Einrichtungen.

### **ADTV Tanzschule Balance**

Am Moosfenn 1 | 14478 Potsdam

Ansprechpartner: Herr Freydank

Tel.: 0331 81 21 66

E-Mail: [info@tanzen-potsdam.de](mailto:info@tanzen-potsdam.de)

### **Club Agilando (Tanz & Gymnastik einzeln in der Gruppe)**

Jeden Dienstag 10:30 bis 11:30 Uhr

### **MOVITA® (Tanz, Fitness und Lifestyle für Frauen)**

Jeden Montag 10:30 bis 11:30 Uhr

Jeden Mittwoch 10 bis 11 Uhr

Jeden Mittwoch 17:45 bis 18:45 Uhr

Kontinuierliche Tanzangebote für Seniorinnen und Senioren. Für Einzelpersonen (kein Paartanz), Anmeldung jederzeit zu einer kostenlosen Probestunde

### **Alfred und Toni Dahlweid Stiftung**

Ansprechpartnerin: Frau Püschel

Tel.: 0331 71 08 28

E-Mail: [dahlweid-stiftung@t-online.de](mailto:dahlweid-stiftung@t-online.de)

Web: [www.dahlweid-stiftung.de](http://www.dahlweid-stiftung.de)

Beratung, Betreuung, Hilfe und Veranstaltungsangebote für Potsdamer Seniorinnen und Senioren, besonders in Babelsberg und Zentrum-Ost

Die Dahlweid Stiftung bietet interessante Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren an. Da die Dahlweid Stiftung nicht über eigene Räume verfügt, finden die Veranstaltungen in geeigneten angemieteten Räumen statt.

Auf Wunsch können die Veranstaltungen auch gern in Ihrer Einrichtung oder Ihrem Seniorenclub stattfinden.

### **Klassisches Yoga**

Jeden Dienstag 9 bis 12:30 Uhr (70+)

Jeden Dienstag 11 bis 12:30 Uhr (55+)

Ort: Himalaya Yoga & Ayurveda Zentrum  
Yoga Studio | Karl-Liebnecht-Str. 24 | 14482 Potsdam  
Anmeldung unter Tel.: 0331 74 03 68 98 oder 0331 97 93 64 15

### **AWO Seniorenfreizeitstätte - Haus Wurzelwerk**

Zum Kahleberg 23 A | 14478 Potsdam  
Ansprechpartnerin: Frau Thielecke  
Tel.: 0331 81 71 89 81  
E-Mail: seniorenfreizeitstaette@awo-potsdam.de  
Web: www.awo-potsdam.de

#### **Senioren-gymnastik**

Jeden Montag 9 bis 10 Uhr und 10 bis 11 Uhr

#### **Kreatives Gestalten: Malen/Gestalten und Töpfern (wöchentlicher Wechsel)**

Jeden Montag 14 Uhr

#### **Englisch für Anfänger**

Jeden Montag 15:15 Uhr

#### **Gedächtnistraining**

Jeden Dienstag 10 Uhr

#### **Computerkurs**

Jeden Dienstag 10 Uhr

#### **Skatturnier und Spielenachmittag**

Jeden Dienstag 13 Uhr

#### **Senioren-gymnastik**

Jeden Mittwoch 10 Uhr

#### **Tanz**

Jeden 2. und 4. Mittwoch 14 Uhr

#### **Senioren-gymnastik**

Jeden Donnerstag 9 bis 10 Uhr und 10 bis 11 Uhr

#### **Singegruppe**

Jeden Donnerstag 14 Uhr

#### **Qi Gong**

Jeden Freitag 10 Uhr

#### **Englisch für Anfänger**

Jeden Freitag 10 Uhr

### **Begegnungsstätte der Volkssolidarität**

Café Havelterrassen in der Seniorenresidenz Havelpalais  
Auf dem Kiewitt 39 | 14471 Potsdam  
Ansprechpartnerin: Frau Kammnick

Tel.: 0331 967 82 57

E-Mail: [beatrix.kammnick@volkssolidaritaet.de](mailto:beatrix.kammnick@volkssolidaritaet.de)

Chorgemeinschaft der Volkssolidarität Potsdam-Babelsberg

AWO Kulturhaus Babelsberg | Karl-Liebknecht-Str. 135 | 14482 Potsdam

### **Frauenchor**

Jeden Freitag 10:30 bis 12:30 Uhr

Tanzveranstaltungen, Kaffeenachmittage, Spieletreffs, Erlebnistanz im Sitzen, Lesungen, interessante Vorträge und vieles mehr

### **Bürgerhaus am Schlaatz gGmbH**

Schilfhof 28 | 14478 Potsdam

Ansprechpartner: Tim Spotowitz

Tel.: 0331 81 71 90

E-Mail: [info@buergerhaus-schlaatz.de](mailto:info@buergerhaus-schlaatz.de)

Web: [www.buergerhaus-schlaatz.de](http://www.buergerhaus-schlaatz.de)

### **Erlebnistanz**

Jeden Mittwoch 10:30 Uhr

Anmeldung unter Tel.: 0331 97 39 32 oder E-Mail: [lywo.lat@t-online.de](mailto:lywo.lat@t-online.de)

### **Töpfern**

Jeden 2. Mittwoch 18:30 Uhr

Anmeldung unter Tel.: 0331 81 71 90 oder E-Mail:

[info@buergerhaus-schlaatz.de](mailto:info@buergerhaus-schlaatz.de)

### **Fit im Alter – Seniorensport**

Jeden Dienstag 9 bis 10 Uhr und 10 bis 11 Uhr

Anmeldung unter Tel.: 0152 53 18 61 11, 0331 200 05 73 oder E-Mail:

[kathrinaltmann@mail.de](mailto:kathrinaltmann@mail.de)

### **Clubabend der Potsdam-Promenaders**

Jeden Freitag 19 bis 21 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch der jeweiligen Woche bei Horst Werner,

Tel.: 0331 81 56 09 oder Klaus Ottenhausen, Tel.: 03322 21 76 83

### **Club 18**

Pietschkerstr. 50 | 14480 Potsdam

Ansprechpartner: Herr Rochlitz

Tel.: 0331 60 06 02 10

E-Mail: [martin.rochlitz@independentliving.de](mailto:martin.rochlitz@independentliving.de)

### **Seniorensport**

Jeden Donnerstag 14 bis 15 Uhr

### **Seniorentreff**

Letzten Mittwoch im Monat 10 bis 12 Uhr

## **Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Potsdam/Zauch-Belzig e.V.**

Beyerstr. 8 | 14469 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Seidlitz

Tel.: 0331 74 03 67 97

E-Mail: [g.seidlitz@drk-potsdam.de](mailto:g.seidlitz@drk-potsdam.de)

### **Gehirntraining – schriftliche und praktische Übungen für einen fitten Kopf**

einmal im Monat (25.1., 22.2., 21.3., 18.4. und 16.5.) 10 bis 11:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 5 Euro inkl. Kaffee, Tee, Wasser, Gebäck und Übungsmaterialien

## **fabrik Potsdam**

Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Ansprechpartner: Herr Dubost

Tel.: 0331 280 03 14

E-Mail: [contact@fabrikpotsdam.de](mailto:contact@fabrikpotsdam.de)

Web: [www.fabrikpotsdam.de](http://www.fabrikpotsdam.de)

### **Body Mind Centering und Tanz**

Jeden Dienstag 20 bis 21:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 5 Euro (Probestunde), 134 Euro (10er Karte)

Anmeldung am Tresen des Studiohauses

### **Tanz für Kreative 55plus**

Jeden Mittwoch 11:30 bis 13 Uhr

Teilnehmergebühr: 5 Euro (Probestunde), 134 Euro (10er Karte)

Anmeldung am Tresen des Studiohauses

### **Tanz 55plus**

Jeden Mittwoch 10 bis 11:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 5 Euro (Probestunde), 134 Euro (10er Karte)

Anmeldung am Tresen des Studiohauses

### **Swing/Linedance 55plus**

Jeden Freitag 13:15 bis 14:15 Uhr

Teilnehmergebühr: 5 Euro (Probestunde), 134 Euro (10er Karte)

Anmeldung am Tresen des Studiohauses

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

Kontaktstelle Potsdam

Karl-Liebknecht-Str. 111A | 14482 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Klecha

Tel./Fax: 0331 200 46 95

E-Mail: [aka-potsdam@lebenshaelfte.de](mailto:aka-potsdam@lebenshaelfte.de)

Web: [www.akademie2.lebenshaelfte.de](http://www.akademie2.lebenshaelfte.de)



## **Haus der Begegnung | PSBZ gGmbH**

Zum Teufelssee 30 | 14478 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Fuchs

Tel.: 0331 270 29 26

E-Mail: [info@hdb-potsdam.de](mailto:info@hdb-potsdam.de)

Web: [www.hdb-potsdam.de](http://www.hdb-potsdam.de)

## **Humanistischer Regionalverband Potsdam/Potsdam Mittelmark e.V.**

Jägerstr. 36 | 14467 Potsdam

Ansprechpartner: Carola Oerterer, Frank Spade

Tel.: 0331 270 98 04

E-Mail: [beratung@hvd-potsdam.de](mailto:beratung@hvd-potsdam.de)

Individuelle, kostenlose und ergebnisoffene Vorsorgeberatung, mit dem Ziel Patientenverfügung und Vollmachten erstellt zu bekommen, damit Ihre Selbstbestimmung bis zuletzt gewahrt werden kann. Bringen Sie ggf. bestehende Dokumente zur Begutachtung mit. Auf Wunsch werden dann ausgearbeitete Dokumente, unterschriftsreif, in doppelter Ausfertigung, einschließlich einem Hinweiskärtchen zum Bei-sich-tragen, aus dem im Notfall hervorgehen sollte, wer zu benachrichtigen ist, erstellt. Eine Hinterlegung von Dokumenten in der Zentralstelle Patientenverfügung ist optional.

## **Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam**

Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

Tel.: 0331 24 10

E-Mail: [info@klinikumevb.de](mailto:info@klinikumevb.de)

Regelmäßig stattfindende Gesundheitsvorträge zu verschiedenen Themen:

jeden Montag (außer feiertags) 16:30 bis 18 Uhr

im Konferenzraum des Klinikums, Gebäude F, Raum F113

Regelmäßige (zweitägige) PfiFf-Pflegekurse für Angehörige Pflegebedürftiger:

jeweils am letzten Donnerstag und Freitag im Monat

Anmeldung unter Tel.: 0151 53 83 26 95 oder E-Mail: [piff@klinikumevb.de](mailto:piff@klinikumevb.de)

## **Kunstwerkstatt OST**

Humboldtring 11 | 14473 Potsdam

Ansprechpartner: Herr Uhlemann

Tel.: 0331 748 21 78

Fax: 0331 748 21 78

E-Mail: [KWO@Rathaus.Potsdam.de](mailto:KWO@Rathaus.Potsdam.de)

### **Zirkelangebote:**

Malerei, Keramik, Textilgestaltung und Klöppeln

## **Potsdam Museum – Forum für Kunst und Geschichte**

Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Tel.: 0331 289-68 33

Ansprechpartnerin: Elke Böttcher

E-Mail: [museum-geschichte@Rathaus.Potsdam.de](mailto:museum-geschichte@Rathaus.Potsdam.de)

Web: [www.potsdam-museum.de](http://www.potsdam-museum.de)

Das Potsdam Museum befindet sich auf dem Alten Markt in unmittelbarer Nachbarschaft zum Museum Barberini und gegenüber dem Landtagsgebäude. Untergebracht ist es an seinem historischen Gründungsort im ehemaligen Alten Rathaus.

Die ständige Ausstellung „Potsdam. Eine Stadt macht Geschichte“ mit 500 Objekten aus den Bereichen Kultur- und Alltagsgeschichte, Kunst und Fotografie, aber auch moderne Medientische und Hörstationen erzählen vom Leben in der Stadt, von den Anfängen als unbedeutendes Nest im Mittelalter, über die Zeit als barocke Residenzstadt bis zur Gegenwart als Landeshauptstadt Brandenburgs. Mit einem Audioguide können Sie zusätzlich viel Interessantes und Neues über die 1025-jährige Geschichte unserer Stadt erfahren.

### **Sonderausstellung:**

Karl Hagemeister »...das Licht, das ewig wechselt.«

8. Februar bis 5. Juli 2020

Einem der wichtigsten Brandenburger Künstler, der zu den Wegbereitern der modernen Landschaftsmalerei in Deutschland zählt, wird das Potsdam Museum eine retrospektive Ausstellung widmen. Unter dem Titel *Karl Hagemeister »...das Licht, das ewig wechselt.«* werden Gemälde, Zeichnungen und Pastelle Karl Hagemeisters (1848 und 1933) zu sehen sein. Neben seinen Werken sollen weitere wichtige Vertreter des deutschen Impressionismus präsentiert werden wie Max Liebermann, Walter Leistikow, Lovis Corinth, Philipp Franck, Lesser Ury als auch Theo von Brockhusen.

### **saluz ambulanz und prävention Potsdam**

Hebbelstr. 1a | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Bangeow

Tel.: 0331 887 10 49 11

E-Mail: [mail@saluzambulanz-potsdam.de](mailto:mail@saluzambulanz-potsdam.de)

Als Suchtberatungs- und Präventionsfachstelle der Landeshauptstadt Potsdam beraten die Mitarbeitenden Betroffene, Angehörige sowie Unternehmen zu stoffgebundenen und stoffungebundenen Abhängigkeiten.

Um Sie bei der Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit zu unterstützen, bietet Ihnen die salus ambulanz und prävention Potsdam außerdem Veranstaltungen u.a. zu den Themen Medikamentenkonsum (Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel) und Alkohol an und berücksichtigt dabei altersspezifische Besonderheiten.

Alle Angebote sind kostenfrei.

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr oder nach individueller Absprache

### **Schickes Altern**

Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Gehrman

Tel.: 0331 620 79 73

E-Mail: [info@schickes-altern.de](mailto:info@schickes-altern.de)

Web: [www.schickes-altern.de](http://www.schickes-altern.de)

### **Der Nette-Leute-Kennenlern-Club**

Jeden 2. Donnerstag im Monat 16 bis 17:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 3 Euro

### **Stammtisch**

Jeden 1. Donnerstag im Monat 16 bis 17:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 3 Euro

### **Zeit für Englisch**

Jeden Montag

### **Smartphone-Einzelberatung**

Jeden Mittwoch

Teilnehmergebühr: 20 Euro pro Stunde

### **Frühsport mit Rollator**

Jeden Montag 9:30 bis 10:30 Uhr

Ort: Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73

### **Gymnastik zum Feierabend**

Jeden Montag 16 bis 17 Uhr

Ort: Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 20 Euro pro Monat

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73

### **Seniorentreff „Weberhäuschen“**

Evangelische Kirchengemeinde Babelsberg

Karl-Liebknecht-Str. 28 | 14482 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Schüssler  
E-Mail: ev.kirchengemeinde.weberhaus@gmail.com  
Tel./Fax: 0331 704 40 80

### **Wechselnde Veranstaltungen**

Jeden Montag und Mittwoch 13:30/14 bis 16 Uhr

#### **Malkurs**

Einmal im Monat donnerstags 13:30 Uhr

#### **Sprache und Literatur im Gespräch mit dem Sprachwissenschaftler Dieter Gödecke**

Jeden 3. Montag im Monat 14 Uhr

#### **Gemeindefrühstück**

Einmal im Monat dienstags 9:30 Uhr

Sprache und Literatur, Konzerte, musikalische und literarische Nachmittage, Gemeindefrühstück, offenes Café, Kreativkurs Töpfern, altersgerechte Gymnastik, Feste zum Jahreskreis, Lesungen, Spielenachmittage, Gedächtnistraining, Ausflüge, Malkurs, Bingonachmittage, Seniorenkreis mit dem Pfarrer, Geburtstag des Monats, Dia-Vorträge, Vorträge zum Thema Gesundheit und Soziales u.v.m.

### **Soziale Stadt Potsdam e.V.**

Friedrich-Reinsch-Haus  
Milanhorst 9 | 14478 Potsdam  
Tel.: 0331 550 41 69  
E-Mail: info@milanhorst-potsdam.de  
Web: www.milanhorst-potsdam.de

#### **Café Milan**

Jeden Montag 15 bis 17 Uhr

#### **Seniorenport**

Jeden Dienstag 9 Uhr und 10 Uhr

#### **Handarbeitsclub**

Jeden Dienstag 15 bis 17 Uhr

#### **Seniorenchor**

Jeden Dienstag 17 bis 19 Uhr

#### **Treff am Suppentopf**

Jeden Freitag 12 Uhr

#### **Treffen der Fotofreunde**

Jeden 1. Mittwoch im Monat 18 bis 19 Uhr

#### **Wissen und Genießen**

Jeden 3. Donnerstag im Monat 18 bis 20 Uhr

### **Tanz für Junggebliebene mit dem „Fahrländer Dance Mix“**

Jeden 2. Donnerstag im Monat 15 bis 19 Uhr

Teilnehmergebühr: 3 Euro inkl. Kaffee

Anmeldung: 0331 86 02 45 (Angelika Kluge)

### **Kulturbühne „Zum gerupften Milan“**

Letzter Freitag im Monat 19 bis 21 Uhr

### **StadtteilLaden im Kirchsteigfeld e.V.**

Anni-von-Gottberg-Str. 14 | 14480 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Kelz

Tel/Fax: 0331 626 15 05

E-Mail: [info@stadtteilladen.de](mailto:info@stadtteilladen.de)

Web: [www.stadtteilladen.de](http://www.stadtteilladen.de)

### **Seniorentreff**

(Vorträge, Dia-Show, Gedächtnistraining, Spielen, Geburtstagsfeiern, Ausflüge)

Jeden Donnerstag 10 bis 12 Uhr

### **Seniorengymnastik**

Jeden Dienstag 10 bis 11 Uhr

### **Nachbarschaftsfrühstück**

Jeden 1. Sonnabend im Monat 10 bis 12 Uhr

### **Nachbarschaftscafé**

Jeden Dienstag und Donnerstag 15 bis 17 Uhr

### **Patchwork**

Letzter Sonnabend im Monat 10 bis 14 Uhr

### **Stricken**

Letzter Sonnabend im Monat 14 bis 16 Uhr

### **Keramikgruppe für Jung und Alt**

Mittwoch (14-tägig) 16 bis 18:15 Uhr

### **Rommé & Canasta**

Jeden Freitag 14:30 bis 17:30 Uhr

### **SchmerzLOS –**

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen**

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 19 Uhr

### **T-Werk – Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum**

Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Tel.: 0331 71 91 39

E-Mail: [held@t-werk.de](mailto:held@t-werk.de)

Außergewöhnliche Theatererlebnisse verspricht das Internationale Theaterzentrum T-Werk in der Schiffbauergasse. Visuelle Theaterformen, Objekt und

Figurentheater bilden einen besonderen Schwerpunkt des ganzjährigen Veranstaltungsprogramms für Kinder und Erwachsene. Neben Gastspielen anderer freier Theatergruppen zeigt das T-Werk eigene Produktionen und bietet Konzerte, Lesungen und Workshops. Besondere Höhepunkte sind die alljährlich wiederkehrenden Festivals. Zu ihnen zählt UNIDRAM, die Langen Wochenenden und die Schirrhofnächte. Mit der Traumfänger-Reihe widmet sich das T-Werk von September bis Juni mit Kindertheater-Inszenierungen den jüngsten Zuschauern.

### **Treffpunkt Freizeit – Mehrgenerationenhaus in Potsdam**

Am Neuen Garten 64 | 14469 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Kühnel

Tel.: 0331 505 86 00

Fax: 0331 50 58 60 20

E-Mail: [info@treffpunktfreizeit.de](mailto:info@treffpunktfreizeit.de)

Web: [www.treffpunktfreizeit.de](http://www.treffpunktfreizeit.de)

#### **Freizeitchor Cantamus**

Jeden Dienstag 10 bis 12 Uhr

Anmeldung unter Tel.: 0171 452 15 21

#### **Café Zick-Zack**

Jeden Mittwoch 9:30 bis 11:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 1,50 Euro pro Termin

Anmeldung unter Tel.: 0331 50 68 60 16 oder E-Mail:

[kuehnel@treffpunktfreizeit.de](mailto:kuehnel@treffpunktfreizeit.de)

#### **Spiel-Treff für Seniorinnen und Senioren**

Jeden Mittwoch 10 bis 12 Uhr

Informationen unter Tel.: 0331 50 68 60 16 oder E-Mail:

[kuehnel@treffpunktfreizeit.de](mailto:kuehnel@treffpunktfreizeit.de)

#### **Gesundheitssport für jeden Tag**

Jeden Montag 8 bis 9:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 2,50 Euro pro Monat

Anmeldung unter Tel.: 0331 270 48 48

#### **Senioren-sport**

Jeden Dienstag 9 bis 11:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 2 Euro pro Termin

Anmeldung unter Tel.: 0331 97 93 73 23 oder E-Mail: [info@treffpunktfreizeit.de](mailto:info@treffpunktfreizeit.de)

#### **Fit im Alter**

Jeden Dienstag 10 bis 11 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 35 Euro pro Monat oder 10er Karte für 80 Euro

Anmeldung: unter Tel.: 0331 70 45 84 77 oder E-Mail:

[gesundheits-sport.baehr@yahoo.de](mailto:gesundheits-sport.baehr@yahoo.de)

### **Offener Kreativtreff**

Jeden Donnerstag 15 bis 17 Uhr

Anmeldung unter Tel.: 0331 50 68 60 16 oder E-Mail:

kuehnel@treffpunktfreizeit.de

### **Keramikwerkstatt für Erwachsene**

Jeden Mittwoch 19 bis 20:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 10 Euro pro Termin; zzgl. Material- und Brennkosten

Anmeldung unter E-Mail: dorothea-nerlich@web.de

### **Paar- und Gesellschaftstanz**

Jeden Dienstag 18 bis 19:30 Uhr und 19:30 bis 21 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 39 Euro pro Monat

Anmeldung unter Tel.: 030 53 01 91 04 oder E-Mail:

buero@tanzschule-zielonka.de

### **Verbraucherzentrale Brandenburg**

Verbraucherberatungszentrum Potsdam

Babelsberger Str. 18 | 14473 Potsdam

Tel.: 0331 98 22 99 95

### **Volkshochschule im Bildungsforum**

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Tel.: 0331 289-45 63

E-Mail: Manuela.Peglow@Rathaus.Potsdam.de

Web: www.potsdam-vhs.de

### **WIS im Bildungsforum**

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Ansprechpartnerin: Frau Jacob

Tel.: 0331 977 45 92

Fax: 0331 977 45 19

E-Mail: jacob@prowissen-potsdam.de

### **Dauerausstellung „Forschungsfenster“**

Montag-Freitag 10 bis 18 Uhr

Sonnabend 10 bis 14 Uhr

kostenlose Führung

jeden Donnerstag 10 bis 10:30 Uhr und im Anschluss an die Vorlesungsreihe

Potsdamer Köpfe

## **Potsdamer Köpfe**

Vorlesungsreihe; Kooperationsveranstaltung von proWissen Potsdam e.V.  
und der Stadt- und Landesbibliothek  
einmal im Monat sonnabends 11 bis 12 Uhr

## **„Lunchpaket“**

Veranstaltungsreihe präsentiert von SLB, VHS und WIS  
Jeden zweiten Mittwoch im Monat 12:30 bis 13:15 Uhr



# Januar

**Freitag, 3. Januar 2020**



## **Doppelabend mit Barada Street & Squarehead Productions „Barada Street & Stickman“**

weiterer Termin: Sonnabend, 4. Januar 2020

Beginn: 20 Uhr

Ende: ca. 21:50 Uhr

Ort: T-Werk, Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum

Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 18 Euro, ermäßigt 9 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39

### **Squarehead Production (Irland)**

#### **Stickman Neuer Zirkus**

Ein Mann balanciert einen langen, dünnen Stock. Im Hintergrund leuchten Kommentare auf. Sie beschreiben, was man auf der Bühne sehen kann, was der Stock macht, was der Mann. Das Publikum gerät ins Sinnieren: Ist das, was es liest, das, was es sieht? Was genau macht der Mann mit dem Stock, der Stock mit dem Mann?

### **Barada Street (Großbritannien, Kirgisistan)**

#### **Clowneske Akrobatik**

Ein schlaksiger Hampelmann aus England und ein kirgisischer Kraftprotz kreieren die Wunderwelt von Barada Street. Gemeinsam betören sie das Publikum mit Akrobatik, komödiantischen Einlagen, viel Charme und live gespielter Musik. Das internationale, preisgekrönte Duo verzaubert jedes Publikum und füllt Bühne und Straße gleichermaßen mit herzerwärmender Vertrautheit.

**Ab Dienstag, 7. Januar 2020**



## **Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf**

10mal dienstags bis 17. März 2020

Beginn: 9 Uhr

Ende: 10 Uhr

Ort: Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam | 2. Etage | Raum 2-08

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 61,60 Euro (ermäßigt 53,60 Euro)

Anmeldung unter Tel: 0331 289-45 66 oder 289-45 69

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

### **Dienstag, 7. Januar 2020**



**Zu Gast: Frau Koko N`Diabi Affo-Tenin, geboren in Togo, spricht über ihr Leben und kocht ein afrikanisches Gericht.**

Beginn: 16:30 Uhr

Ende: 18 Uhr

Ort: Schickes Altern | Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 6 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: [info@schickes-altern.de](mailto:info@schickes-altern.de)

Gesprächsrunde mit einer interessanten Frau und super Köchin. 1984 aus Togo als Studentin nach Deutschland gekommen, jetzt Wahl-Potsdamerin, arbeitet in Berlin.

### **Mittwoch, 8. Januar 2020**



**Potsdams Chimborazo – auf den Spuren von Alexander von Humboldt und Albert Einstein am Telegrafenberg**

mit Gabriele Schiffner, Gästeführerin

Aus der Reihe: Silver Salon, Generation 60+

Beginn: 14 Uhr

Ende: 15:30 Uhr

Ort: Potsdam Museum – Forum für Kunst und Geschichte

Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 8 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-68 68



**Mittwoch, 8. Januar 2020**

### **Musik und Bewegung**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Ort: Seniorentreff „Weberhäuschen“

Karl-Liebknecht-Str. 28 | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 2,50 Euro für Materialien und 1 Getränk

Anmeldung unter Tel.: 0331 704 40 80

Es wurde ein neues Kursangebot geschaffen. Denn wer rastet der rostet heißt das Motto. Mit Musik geht bekanntlich alles besser und sie hält Sie fit.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei. In geselliger Runde können Sie dann einen Kaffee oder Tee genießen und sich entspannen.



**Ab Mittwoch, 8. Januar 2020**

### **English for early birds B1**

10mal mittwochs bis 18. März 2020

Beginn: 8:30 Uhr

Ende: 10 Uhr

Ort: Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam | 2. Etage | Raum 2-35  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 97 Euro (ermäßigt 83,80 Euro)

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-45 66 oder 289-45 69

Der Kurs richtet sich an sprachinteressierte Seniorinnen und Senioren, Arbeitslose, Mütter oder Väter in der Elternzeit. Haben Sie schon einmal Englisch gelernt und ist es Ihnen ein bisschen „verloren“ gegangen? Hier ist der passende Platz, Ihre Sprachkenntnisse wieder zu aktivieren und zu vertiefen. Neben Texten, die gemeinsam gelesen werden, und Musik, die vorgestellt wird, sollen auch Kultur und Grammatik des Englischen nicht zu kurz kommen. Es wird viel gesprochen, aber nicht ausschließlich mit Hilfe eines Buches, sondern viel mehr persönlich und in der Gruppe. Hier geht es nicht um Zensuren oder Zertifikate, sondern Sie sollen einfach Spaß beim Sprachenlernen haben.



**Ab Donnerstag, 9. Januar 2020**

### **Englisch am Nachmittag A2.1 - A2.2**

10mal donnerstags bis 19. März 2020

Beginn: 15 Uhr

Ende: 16:30 Uhr

Ort: Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam | 2. Etage | Raum 2-45  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 89 Euro (ermäßigt 77 Euro)

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-45 66 oder 289-45 69

Sie besitzen bereits gute Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 und möchten diese auf unterhaltsame Art und Weise in aufgelockerter Atmosphäre festigen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse ohne Stress und Hektik am Nachmittag bei Hörverständnisaufgaben, interessanten Gesprächen und Partneraktivitäten.

## **Ab Freitag, 10. Januar 2020**

### **Englisch für Anfänger**

bis 3. April 2020

Beginn: 12 Uhr

Ende: 14:30 Uhr

Ort: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebnecht-Straße 111a | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 120 Euro (30 Unterrichtseinheiten)

Anmeldung unter Tel.: 0331 200 46 95 oder E-Mail:

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Ob im Urlaub oder im Alltag: Englische Begriffe sind allgegenwärtig. Manchen mag das stören – Sie machen das Beste daraus. Ganz entspannt und mit viel Spaß erlernen Sie die Grundlagen dieser Weltsprache und trainieren damit auch noch Ihre grauen Zellen. Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die noch nie oder vor langer Zeit Englisch gelernt haben. Fangen Sie gemeinsam etwas Neues an.



## **Freitag, 10. Januar 2020**

### **„Artisanen zeigen „Anne Frank“**

weiterer Termin Sonnabend, 11. Januar 2020

Beginn: 20 Uhr

Ort: T-Werk | Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum

Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 18 Euro, ermäßigt 9 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39

## **Dokumentarisch biographisches Theater mit Objekten und Puppen**

Das rot-weiß-karierte Tagebuch von Anne Frank hat im Gegensatz zu seiner Autorin wie durch ein Wunder überlebt. Annes Worte werden zum Gegenstand der Erinnerung; ihre Botschaft, die die Grenzen des Sagbaren aufhebt, lebt weiter. Anfangs hat das Mädchen die gleichen Probleme wie Pubertie-

rende heute auch: Familie, Verliebtheit, Einsamkeit und die Suche nach dem eigenen Ich. Doch das normale Erwachsenwerden bricht brutal ab, als sie sich mit ihrer Familie in einem Hinterhaus in Amsterdam vor den Nationalsozialisten verstecken muss. Diskriminierung und Unterdrückung, Ausgrenzung und Ungleichheit, wie sie sie im Nationalsozialismus in extremer Zuspitzung erlebt, sind auch heute wieder politisch relevante Themen.



### **Montag, 13. Januar 2020**

#### **Neu in Potsdam: Rollator-Tanzkurs mit Rita & Tina**

Beginn: 11 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Schickes Altern | Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 50 Euro Kursgebühr

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: [info@schickes-altern.de](mailto:info@schickes-altern.de)

Einführungskurs und 5 weitere Termine



### **Dienstag, 14. Januar 2020**

#### **Bewusst essen – gesund älter werden**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. | Beratungszentrum Potsdam

Babelsberger Str. 18 | 14473 Potsdam

Teilnehmergebühr: 2 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 98 22 99 95

Im Alter verändert sich der Körper und verlangt mehr Aufmerksamkeit für eine angepasste Ernährung. Aber auch Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck oder Diabetes veranlassen viele Menschen, über eine gesunderhaltende Ernährung noch einmal neu nachzudenken.

Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln vermitteln häufig den Eindruck, als würde man diesen altersbedingten Veränderungen nur mit Pillen und Pülverchen begegnen können.

Der Kurs aktualisiert das Wissen zu Lebensmitteln und zur altersgerechten Ernährung und hilft dabei, aus dem riesigen Angebot der Supermärkte das Passende auszuwählen. Hauptziel ist es, den Spaß am Essen zu erhalten, aber gleichzeitig zu gesünderen, individuellen Gewohnheiten zu finden – ganz ohne Pillen und Pülverchen.



**Dienstag, 14. Januar 2020**

### **10 Jahre Pflegestützpunkt**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 17 Uhr

Ort: Pflegestützpunkt Potsdam | Hegelallee 6-10 | Haus 1 | 14467 Potsdam  
Der Pflegestützpunkt Potsdam feiert sein 10-jähriges Jubiläum mit der Eröffnung der Ausstellung „Alter(n) in Brandenburg – Wie leben hochaltrige Menschen 90+ in Brandenburg?“ sowie Informationsständen zum Thema Ehrenamtliches Engagement, einen Rundgang durch die Hilfsmittelausstellung und interessanten Vorträgen.

**Ab Donnerstag, 16. Januar 2020**

### **Smartphone (Android) Modul 1**

bis 20. Februar 2020

Beginn: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Ort: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebknecht-Straße 111a | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 96 Euro (24 Unterrichtseinheiten)

Anmeldung unter Tel.: 0331 200 46 95 oder E-Mail:

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Sie lernen die Schalter des Geräts, die Benutzeroberfläche (Symbolik, Tastatur, Navigation) und wichtige Grundeinstellungen und Funktionen kennen. Ihnen wird gezeigt, wie Sie Kontakte verwalten, auf Apps zugreifen sowie Fotos machen und verwalten können. Grundfunktionen des Internets sind ebenso Thema, wie die Sicherheit Ihrer Daten und die Aktualisierungen Ihres Geräts.

**Ab Donnerstag, 16. Januar 2020**

### **Fitness fürs Gehirn. Gedächtnistraining einmal anders.**

#### **Basiskurs für Anfänger.**

Kurs: 5mal 90 Minuten

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Ort: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 60 Euro pro Kurs

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de



## **Sonnabend, 18. Januar 2020**

### **„Es taut! Was passiert in der Arktis?“**

Aus der Vortragsreihe Potsdamer Köpfe

Beginn: 11 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage Bildungsforum | 4. OG | Raum Süring

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Was hat die Arktis mit Permafrost zu tun? Permafrost ist gefrorener Boden, in dem Tier- und Pflanzenreste seit Hunderttausenden von Jahren eingefroren sind. Rund 20 Mio. Quadratkilometer der Nordhalbkugel, auf denen Menschen leben und arbeiten, sind von Permafrost geprägt. Mit der Erwärmung der Arktis fängt der Boden und der darin enthaltene Kohlenstoff an zu tauen, der zu Treibhausgas wird und damit das globale Klima beeinflussen kann.

Dr. Michael Fritz, Alfred-Wegener-Institut Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung (AWI), stellt im Kurzvortrag und in Comics aktuelle Permafrost-Forschung dar. Geeignet auch für Kinder und Jugendliche.

## **Sonntag, 19. Januar 2020**

### **Swingtee**

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 4 Euro

Swingtee ist die monatliche Swingparty der fabrik Potsdam mit swingender Musik von Gestern und Heute. Den Swing/Lindy Hoo tanzt man hauptsächlich zu Swing-Musik, die aber auch modern sein darf. Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die Interpretation der Musik. Talea und Holger unterrichten vor dem Swingtee in Workshops die Basisfiguren, vermitteln das Grundwissen zum Führen und Folgen und vermitteln witzige Breaks und die Inspiration von swingender Musik.



## **Montag, 20. Januar 2020**

### **Botanische Reise – zu Städten und Gärten an der Cote d'Azur**

Einlass: ab 14 Uhr

Beginn: 14:30 Uhr

Ende: ca. 16 Uhr

Ort: Restaurant Otto Hiemke | Karl-Gruhl-Str. 55 | 14482 Potsdam

Veranstalter: Alfred und Toni Dahlweid Stiftung

Teilnehmergebühr: 6 Euro, inkl. Kaffeegedeck, 1 Getränk

Die Alfred und Toni Dahlweid Stiftung lädt Sie ein zu einer botanischen Reise mit dem Potsdamer Botaniker Prof. Dr. Klaus Klopfer zu berühmten Städten und bezaubernden Gärten an der Côte d'Azur.

Die Côte d'Azur – das Sehnsuchtsland der Nordeuropäer. Satte Farben wie das leuchtende Gelb der Mimosen, die roten Felsen von l'Estérel, das Lila des Lavendels und das Blau des Meeres – all das nährt die Begeisterung von der Côte d'Azur.

Sie besuchen berühmte Orte an der südfranzösischen Küste: Cannes mit dem Palais des Filmfestivals, der Markthalle, dem Rathaus, dem Kastell und der Kirche Notre Dame; Nizza mit der Promenade des Anglais, dem Platz Massena und dem Schloßberg; Beaulieu-sur-Mer mit der Villa Rothschild. Ein Ausflug führt in das Minifürstentum Monaco mit dem Casino, dem Fürstenpalast und der Kathedrale Notre Dame Immaculee. Höhepunkte sind verschiedene Gärten wie der Jardin exotique in Monaco und die Rothschild-Gärten. Auf der Insel St. Marguerite besichtigen Sie das Fort Royal und den Teich Bateguier mit interessanten Wildpflanzen.

Erfreuen Sie sich an wunderschönen und interessanten Fotos, die Herr Prof. Klopfer von seinen Reisen mitgebracht hat.

### **Mittwoch, 22. Januar 2020**



#### **Musik und Bewegung**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Ort: Seniorentreff „Weberhäuschen“

Karl-Liebknecht-Str. 28 | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 2,50 Euro für Materialien und 1 Getränk

Anmeldung unter Tel.: 0331 704 40 80

Es wurde ein neues Kursangebot geschaffen. Denn wer rastet der rostet heißt das Motto. Mit Musik geht bekanntlich alles besser und sie hält Sie fit. Schauen Sie doch einfach mal vorbei. In geselliger Runde können Sie dann einen Kaffee oder Tee genießen und sich entspannen.

### **Donnerstag, 23. Januar 2020**



#### **Literarische Schatzsuche: Kunstmärchen – was Dichter aus Volksmärchen machen.**

mit Helga Kleemann

Beginn: 15 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Schickes Altern | Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam



Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de  
Lesung und Gespräche



### **Freitag, 24. Januar 2020**

#### **Klub Girko: „122 x 244 – and a lot of little pieces“**

weiterer Termin Sonnabend, 25. Januar 2020

Beginn: 20 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: T-Werk | Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum  
Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 18 Euro, ermäßigt 9 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39

#### **Neuer Zirkus**

Zwei Menschen, ein Format, ein Material: Holz – in diesem Zirkus-Theater-Stück untersuchen zwei Artisten die Metamorphose eines zwar unnachgiebigen aber angenehmen Materials in Beziehung zu sich selbst. Durch Balancieren von Objekten und auf Objekten geraten sie in verschiedenste Situationen von Abhängigkeit und Vertrauen, Macht und Sensibilität zwischen fliegende Stöcke und schwebende Platten.

Josef Stiller (Deutschland), Julian Vogel und Laurence Felber (Schweiz) gründeten Klub Girko 2017 während ihrer Studienzeit an der Academy of Circus and Performance Art in Tilburg in den Niederlanden. Es ist die Vision, nach neuen Wegen zu suchen, um die gelernte Zirkustechnik anzuwenden und in Verbindung zu setzen zu Tanz, Theater, Musik und bildender Kunst, sowie zum zeitgenössischen Zirkus. „122 x 244 – and a lot of little pieces“ ist ihre erste abendfüllende Produktion.



### **Sonnabend, 25. Januar 2020**

#### **4. Potsdamer Informationstag Parkinson**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 13:45 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | Speisesaal | Ebene 2 | Haus M  
Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

Die Klinik für Neurologie des Klinikum Ernst von Bergmann lädt zum 4. Potsdamer Informationstag Parkinson ein. Das thematische Spektrum der Vorträge renommierter Referenten reicht von der kognitiven Parkinson-Therapie bis hin zu verschiedenen Medikamenten und ihren Nebenwirkungen. Obendrein werden Tipps zur asiatischen Bewegungskunst bei einer Parkinsonerkrankung

kung gegeben und die Schluckdiagnostik näher beleuchtet. Eine Podiumsdiskussion rundet die Veranstaltung ab.



### **Sonnabend, 25. Januar 2020**

#### **Reihenweise Gesundheit „Herz trifft Rheuma“**

Beginn: 11 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage Bildungsforum | 4. OG | Raum Volmer  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Rheuma ist eine Erkrankung, die häufig einen langen Weg bis zur Diagnosestellung hat. Dies gilt auch für eine Vielzahl anderer chronischer entzündlicher Erkrankungen, die jeweils in ihrem Namen durch das führende Symptom charakterisiert werden, darunter zählen Erkrankungen der Gefäße, der Haut, der Muskulatur und des Darms. Diese Erkrankungen stellen eigenständige Risikofaktoren für Herzerkrankungen dar und wir gemeinsam, Arzt und Patient, können dazu beitragen, dies positiv zu beeinflussen. Dr. Gesine Dörr, St. Josefs-Krankenhaus Potsdam und Dr. Gabriele Zeidler, Johanniter-Krankenhaus im Fläming Treuenbrietzen, beantworten im Vortrag u.a. die Fragen: Was kann ich zu einer positiven Lebensqualität in Anbetracht einer chronisch entzündlichen Erkrankung beitragen? Wie kann ich mein Herz schützen?

### **Donnerstag, 30. Januar 2020 und Freitag, 31. Januar 2020**



#### **PfiFf-Pflegekurse**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 15 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam  
Raum wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung unter Tel.: 0151 53 83 26 95 oder E-Mail: [pfiff@klinikumevb.de](mailto:pfiff@klinikumevb.de)

Die examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen des PfiFf-Teams („Pflege in Familien fördern“) bieten monatliche Pflegekurse im Klinikum Ernst von Bergmann für Angehörige Pflegebedürftiger an. Hier können Sie praktische Handgriffe für den Alltag erlernen, aber selbstverständlich auch Unterstützung erhalten, wie man sich an welchem Ort Informationen und Hilfe einholen kann. Nach Teilnahme der Angehörigen an einem Pflegekurs können die PfiFf-Pflegefachkräfte bedarfsweise bis zu sechs Mal in sechs Monaten eine praktische Anleitung zu Hause anbieten.

## **Donnerstag, 30. Januar 2020**

### **Alternswissenschaft für Jedermann. Fünf schwere Themen verständlich erklärt von der Gerontologin Gisela Gehrmann**

Kurs 5 Themen á 120 Minuten

Beginn: 15 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

Ort: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 120 Euro Kursgebühr

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de

Thema 1: Biologie des Alterns. Erkenntnisse vom Mittelalter bis zum Nobelpreis für die Telomerforschung 2010.



## **Freitag, 31. Januar 2020**

### **Spot the Drop zeigen „Stehfleisch und Sitzvermögen“**

weiterer Termin Sonnabend, 1. Februar 2020

Beginn: 20 Uhr

Ende: ca. 21:10 Uhr

Ort: T-Werk | Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum

Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 18 Euro, ermäßigt 9 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39

## **Clowneske Jonglage**

Gefangen in einer Zeitschleife, vergeblich wartend, jonglieren sich zwei Künstler durch ihren ewigen Tag voller absonderlicher Marotten und seltsamer Rituale. Klappstühle, Bälle, Ringe, Keulen, Gepäckstücke und anderer Klimbim werden zu Repräsentanten einer komplexen Welt ohne Ausweg für die tragikomischen Protagonisten. Das Ganze ist detailverliebt choreographiert und minutiös getacktet, und so entsteht aus zunächst geballter Langeweile ein Beckett'sches Theater des Absurden, in dem die Konflikte zwar alt, aber noch lange nicht gelöst sind. Es kreist also (fast) alles um die Frage: Wo hört Gewohnheit auf und wo fängt Wahnsinn an?

# Februar

## Donnerstag, 6. Februar 2020



### Klein-Glienicke: Große Geschichte

Lesung mit dem Autor Gerhard Petzholtz

Beginn: 10 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: StadtteilLaden im Kirchsteigfeld e.V.

Anni-von-Gottberg-Straße 14 | 14480 Potsdam

Teilnehmergebühr: 2 Euro

Klein-Glienicke, idyllisch gelegen zwischen Berlin und Potsdam, inmitten des UNESCO Weltkulturerbes, an der Glienicker Lake, blickt auf eine eindrucksvolle und wechselhafte Geschichte. Gerhard Ludwig Petzholtz, Potsdamer Urgestein und Nachfahr der berühmten Familien von Türk und Petzholtz liest aus seinem Buch „Klein Glienicke: Große Geschichte“ und lässt dabei die eindrucksvolle und wechselhafte Geschichte des Ortes Klein-Glienicke Revue passieren.

## Donnerstag, 6. Februar 2020

### Zu Gast: Schriftstellerin Christa Kozik und ihre literarischen Kinder

Beginn: 16 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

Ort: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: [info@schickes-altern.de](mailto:info@schickes-altern.de)

Erinnerung an unsere wertvollen Kinderbücher.

Heute: Der Engel mit dem goldenen Schnurrbart

## Sonntag, 9. Februar 2020

### Tango-Café

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Im Café der fabrik Potsdam lädt tanguito zur Milonga mit wechselnden DJ's ein. Das Tango Café bietet in entspannter Atmosphäre Tango Argentino von klassisch bis modern. Während des Tango Café gibt es die Möglichkeit einer Praktika: Die Tanzenden bekommen Tipps und Anregungen und bei Fragen gibt es Ansprechpartner. Wer ganz neu und neugierig ist, kann hier die ersten Tango-Schritte ausprobieren.



**Dienstag, 11. Februar 2020**

### **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. | Beratungszentrum Potsdam  
Babelsberger Str. 18 | 14473 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 98 22 99 95

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung – wie unterscheiden sich diese Dokumente und welche benötige ich im Notfall, bei ernster Erkrankung oder im Alter? Kann ich diese Versorgungsdokumente selbst erstellen oder muss ich dafür einen Notar aufsuchen? Was sollte ich außerdem beachten?

Der Vortrag informiert umfassend rund um dieses Thema. Die Teilnehmenden erhalten zusätzlich Materialien zur eigenen Verwendung.



**Ab Mittwoch, 12. Februar 2020**

### **Kreativ sein – Zeichnen und Malen am Vormittag**

8mal mittwochs, 14-tägig, bis 3. Juni 2020

Beginn: 10:15 Uhr

Ende: 12:15 Uhr

Ort: Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam | 2. Etage | Raum 2-32  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 94,40 Euro (ermäßigt 81,60 Euro)

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-45 66 oder 289-45 69

Zeichnen lernen kann jeder! Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität und die Lust aufs Ausprobieren. Aquarell, Tempera, Kreide, Feder, es gibt die unterschiedlichsten Techniken, mit denen Stimmungen, Eindrücke, Motive bildnerisch dargestellt werden können. Mit dem Zeichnen nach der Natur, vom Stillleben bis zur Landschaft, vom Porträt bis zur Figur werden im Kurs Kenntnisse über Komposition, Farbe, Form und Perspektive vermittelt.



**Mittwoch, 12. Februar 2020**

### **„Alles Platte oder was?“ – Potsdam zwischen Denkmalschutz und sozialem Wohnungsbau**

mit Hannes Wittenberg, stellvertretender Direktor des Potsdam Museums

Aus der Reihe: Silver Salon, Generation 60+

Beginn: 14 Uhr

Ende: 15:30 Uhr

Ort: Potsdam Museum – Forum für Kunst und Geschichte  
Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam  
Teilnehmergebühr: 8 Euro  
Anmeldung unter Tel.: 0331 289-68 68



### **Donnerstag, 13. Februar 2020**

#### **Potsdamer Parkinson-Café**

Beginn: 15 Uhr

Ende: 17 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | F113 (kleiner Seminarraum) | Ebene 1  
Haus F | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

Die Klinik für Neurologie des Klinikum Ernst von Bergmann lädt Patienten und Angehörige zum Potsdamer Parkinson-Café ein. In angenehmer und entspannter Atmosphäre haben Sie hier die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen zum Umgang mit der Erkrankung auszutauschen. Zugleich bieten wir Ihnen an, spezielle Themen in Einzelgesprächen mit unseren Experten aus den Bereichen der Medizin, Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie zu vertiefen.



### **Freitag, 14. Februar 2020**

#### **Le CollectiHiHiHif zeigt: „Alpheüs Bellülüs“**

weiterer Termin Sonnabend, 15. Februar 2020

Beginn: 20 Uhr

Ende: ca. 21 Uhr

Ort: T-Werk | Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum  
Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 18 Euro, ermäßigt 9 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39

Ein Zug fährt durch die Nacht, zwei Umriss erscheinen im Schatten. Alpheüs, extravaganter Weißclown und Bellülüs, ungeschickter August, nehmen das Publikum auf einen Teil ihrer alltäglichen Reise fahrender Zirkusartisten mit. Schattentheater, interaktive Projektionen und live eingespielte Sounds begleiten die beiden auf ihrer Suche nach dem nächsten Spielort. Hinter einem Berg von mechanischen, elektrischen und digitalen Maschinen, sitzt der „Schaffner“ und kreierte live die Poesie-reiche, magische Umgebung der beiden Reisenden. Durch Körpersprache und Situationskomik versteht sich dieses sehr visuelle Stück von jung bis alt, ganz ohne Worte.

## **Sonntag, 16. Februar 2020**

### **Swingtee**

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 4 Euro

Swingtee ist die monatliche Swingparty der fabrik Potsdam mit swingender Musik von Gestern und Heute. Den Swing/Lindy Hoo tanzt man hauptsächlich zu Swing-Musik, die aber auch modern sein darf. Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die Interpretation der Musik. Talea und Holger unterrichten vor dem Swingtee in Workshops die Basisfiguren, vermitteln das Grundwissen zum Führen und Folgen und vermitteln witzige Breaks und die Inspiration von swingender Musik.



## **Montag, 17. Februar 2020**

### **Die schönsten Inseln der Erde – Sansibar**

Einlass: ab 14 Uhr

Beginn: 14:30 Uhr

Ende: ca. 15:30 Uhr

Ort: Restaurant Otto Hiemke | Karl-Gruhl-Str. 55 | 14482 Potsdam

Veranstalter: Alfred und Toni Dahlweid Stiftung

Teilnehmergebühr: 6 Euro, inkl. Kaffeegedeck, 1 Getränk

Die Dahlweid Stiftung lädt Sie herzlich ein zu einer Reise in Bildern auf eine der schönsten Inselgruppen der Erde - auf das tansanische Sansibar-Archipel. Als vor 130.000 Jahren im Indischen Ozean der Meeresspiegel sank, entstand 50 km vor der Ostküste Afrikas eine Inselgruppe aus Korallenstein – das tansanische Sansibar-Archipel. Die Hauptinsel Sansibar ist 85 km lang und 30 km breit und erscheint dem Besucher wie aus einem Märchen von „Tausend und einer Nacht“.

Zanzibar – das sind lange weiße Traumstrände, Mangrovenwälder und der Nationalpark Josani-Forest. Hier leben tausende von Schmetterlingen, bis 2 cm lange Riesenameisen, mehr als 40 Vogelarten und die seltenste Affenart der Welt, eine ganz eigene Art von Stummelaffen. Die schwer verdauliche Nahrung bestimmt ihren Tagesablauf: eine Stunde fressen, dann ausruhen und verdauen, dabei sind sie Meister im Pupsen. Rund um die Inseln ist ein Korallenriff entstanden, dass zu den schönsten der Erde zählt und eine märchenhafte Unterwasserwelt beherbergt. Hier gibt es Moränen, Seegurken, Riesenmanta (bis 7 m lang und bis 2 Tonnen schwer) und den Walhai, der sich von Plankton und Kleintieren ernährt, und mit 14 m Länge und 12 Tonnen Gewicht der größte Fisch überhaupt ist.

Auf dem Sansibar-Archipel gibt es auch Kolonien von Flughunden, 2,5 kg schwere Riesenhamsterratten, mit einem Gewicht von 250 kg und einer Länge von 1,20 m die größten Landschildkröten, männliche Winkerkrabben mit einem zu einer Riesenschere umgebildeten Bein und den Palmendieb, die größte Krebsart an Land.

Erfreuen Sie sich an wunderschönen Naturaufnahmen.

### **Dienstag, 18. Februar 2020**



#### **Zu Gast: Die bekannte und beliebte Schriftstellerin Gisela Heller liest aus ihren Potsdamer Geschichten und erzählt aus ihrem Leben**

Beginn: 15 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Schickes Altern | Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de

Lesung und Gespräche

### **Donnerstag, 20. Februar 2020**



#### **„Blick ins Universum – Zur Geschichte des Potsdamer Planetariums“**

Aus der Reihe: HIS WIS – Historische Seiten der Wissenschaft

Beginn: 18 Uhr

Ende: 19:30 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage Bildungsforum | 4. OG | Raum Volmer

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Ein Planetarium ist ein Ort an dem sich Wissenschaft, Kultur, Bildung und Unterhaltung treffen. Besucher können den heimischen Sternenhimmel bewundern, zur Mitternachtssonne in den hohen Norden reisen oder beeindruckende Flüge zu anderen Planeten erleben. Wie kein anderes Medium kann das Planetarium die Bewegungen der Himmelskörper verständlich und die Dimensionen des Kosmos erfahrbar machen.

Das Potsdamer Planetarium – gegründet im Jahre 1968 – begeistert heute als URANIA-Planetarium in der Gutenbergstraße eine kontinuierlich steigende Anzahl von Besuchern. Der Planetariumsleiter Simon Plate blickt mit Ihnen in die Geschichte der Sternenkuppel: Von einem wichtigen Lehrbildungszentrum für Astronomie bis zur digitalen 360°-Kuppel.

Welchen Herausforderungen muss sich das Potsdamer Planetarium in Zukunft stellen, wo sich doch jeder das Weltall mittels Virtual-Reality ins Wohnzimmer holen kann?





## **Sonnabend, 22. Februar 2020**

### **Was ist dran an der Schlüssellochchirurgie – Innovatives am Beispiel des Hüftgelenks**

Referent: Burkhard Schmidt, Chefarzt Endoprothesenzentrum,  
Oberlinklinik gGmbH

Beginn: 11 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage im Bildungsforum | Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Oberlinklinik gGmbH

Rudolf-Breitscheid-Str. 24 | 14482 Potsdam



## **Montag, 24. Februar 2020**

### **Rosenmontag im Weberhäuschen**

Einlass: 13 Uhr

Beginn: 13:30 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Seniorentreff „Weberhäuschen“

Karl-Liebknecht-Str. 28 | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 7 Euro inkl. Kaffeegedeck und 1 Getränk Ihrer Wahl

Anmeldung unter Tel.: 0331 704 40 80

An diesem Nachmittag feiern Sie gemeinsam Rosenmontag. Musik und eine festlich gedeckte Kaffeetafel erwartet Sie. Lassen Sie die Sorgen einfach zu Haus und genießen den Nachmittag mit vielen lieben Menschen!



## **Mittwoch, 26. Februar 2020**

### **Faschingstanz**

Beginn: 14 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

Ort: AWO Seniorenfreizeitstätte im Haus Wurzelwerk

Zum Kahleberg 23a | 14478 Potsdam

Teilnehmergebühr: 3,50 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 81 71 89 81 oder E-Mail:

seniorenfreizeitstaette@awo-potsdam.de

Heute wird Fasching gefeiert! Im Rahmen der regelmäßig stattfindenden Tanznachmittage wird gemeinsam der Aschermittwoch gefeiert. Kostüme ausdrücklich gewünscht! Die besten Kostüme werden prämiert!



**Donnerstag, 27. Februar 2020**

### **Medikamentenkonsument**

Beginn: 17:30 Uhr

Ende: 19 Uhr

Ort: Volkshochschule Potsdam | Raum VHS 2-43

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Veranstalter: salus ambulanz und prävention Potsdam

Hebbelstr. 1a | 14467 Potsdam

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-45 66, 289-45 69 oder E-Mail:

vhsinfo@Rathaus.Potsdam.de

Untersuchungen zeigen, dass es vermutlich mindestens so viele Medikamentenabhängige in Deutschland gibt wie Alkoholabhängige. Doch ab wann kann ein Medikamentenkonsument eigentlich kritisch werden? Was ist ein Medikamentenmissbrauch? Welche Medikamente können zu einer Abhängigkeit führen? Und was bedeutet eigentlich pharmakologisches Neuroenhancement?



**Donnerstag, 27. Februar 2020**

### **Schätze an der Adria-Küste**

Filmvorführung mit Dr. Rolf Rönz

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11 Uhr

Ort: StadtteilLaden im Kirchsteigfeld e.V.

Anni-von-Gottberg-Straße 14 | 14480 Potsdam

Teilnehmergebühr: 3 Euro

Schon seit grauer Vorzeit zog die Küste der Adria die Menschen an. Sie alle kamen, um hier zu siedeln oder Herrschaft auszuüben, Handel zu treiben oder strategische Machtpositionen zu sichern. Heute „erobern“ Sommer für Sommer gewaltigen Scharen von Touristen und Urlaubern den schmalen Landstrich. 2013 kam Dr. Rolf Rönz mit der friedlichen Absicht, die Schätze an der Adria-Küste mit seiner Kamera zu schauen und die ganze Schönheit Dalmatiens zu erleben.



**Donnerstag, 27. Februar 2020**

**und Freitag, 28. Februar 2020**

### **PfiFf-Pflegekurse**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 15 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

Raum wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung unter Tel.: 0151 53 83 26 95 oder E-Mail: pfiFF@klinikumebv.de

Die examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen des PfiFf-Teams („Pflege in Familien fördern“) bieten monatliche Pflegekurse im Klinikum Ernst von Bergmann für Angehörige Pflegebedürftiger an. Hier können Sie praktische Handgriffe für den Alltag erlernen, aber selbstverständlich auch Unterstützung erhalten, wie man sich an welchem Ort Informationen und Hilfe einholen kann. Nach Teilnahme der Angehörigen an einem Pflegekurs können die PfiFf-Pflegefachkräfte bedarfsweise bis zu sechs Mal in sechs Monaten eine praktische Anleitung zu Hause anbieten.



### **Sonnabend, 29. Februar 2020**

#### **Reihenweise Gesundheit „Diabetes – die neue Volkskrankheit?“**

Beginn: 11 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage Bildungsforum | 4. OG | Raum Volmer  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Die Zahl der an Diabetes Erkrankten steigt stetig an. Diabetes ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Unser Lebensstil spielt bei der Entwicklung eines Typ 2 Diabetes eine wesentliche Rolle. Diabetes heute heißt nicht Verzicht, sondern der akzeptierte und bewusste Umgang mit dieser Stoffwechseleränderung. In der Veranstaltung werden von und mit Dipl.-Biochem. Ulrike Gerstmann, Diabetesberaterin DDG am St. Josefs-Krankenhaus Potsdam, die Einflussfaktoren Ernährung und Bewegung auf den Diabetes diskutiert und moderne Therapieansätze vorgestellt, die dazu dienen, unsere Gefäßgesundheit zu erhalten und damit eine gute Lebensqualität.

# März

## Montag, 2. März 2020



### „Potsdamer Anekdoten und Geschichten – ein Wiedersehen mit Eva Dobrzinski-Petersein“

Einlass: 14 Uhr

Beginn: 14:30 Uhr

Ende: ca. 16 Uhr

Ort: Restaurant Otto Hiemke | Karl-Gruhl-Str. 55 | 14482 Potsdam

Veranstalter: Alfred und Toni Dahlweid Stiftung

Teilnehmergebühr: 8 Euro, inkl. Kaffeegedeck, 1 Getränk

Die Dahlweid Stiftung lädt Sie ein zu einem musikalisch-literarischen Nachmittag mit „Potsdamer Geschichten“, zusammengetragen und erzählt von Frau Eva Dobrzinski-Petersein. Viele Jahre begleitete sie das Potsdamer Polizeiorchester und wusste interessante Geschichten zu erzählen. Heute kommt sie ohne das Polizeiorchester, doch Musik und Geschichten bringt sie trotzdem mit.

Es geht um das alte Potsdam, um seine Bewohner, seine Gäste, seine Könige und die merkwürdigen Dinge, die sich gegenwärtig in unserer Stadt zutragen. Wir erfahren etwas über Könige und Gelehrte, über Bürger und Besucher der Stadt, über Häuser, die Geschichten erzählen können, und über sonderbare Begebenheiten.

Freuen Sie sich auf eine weitere Folge der heiter-nachdenklichen Geschichten aus unserer Stadt. Vergangenes und Gegenwärtiges, Haarsträubendes und Anrührendes wird lebendig in der Lesung mit Eva Dobrzinski-Petersein.

## Freitag, 6. März 2020



### Theater Handgemenge zeigt: „Königs Weltreise“

weiterer Termin Sonnabend, 7. März 2020

Beginn: 20 Uhr

Ende: ca. 21:20 Uhr

Ort: T-Werk | Internationales Theater- und Theaterpädagogizentrum

Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 18 Euro, ermäßigt 9 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39

### Schattentheater mit Musik

Ein König, eine Frau, ein verrücktes Volk, Gießkannen, Regenschirme und eine höchst sonderbare Geschichte. „Königs Weltreise“ ist eine surreale und abenteuerliche Reise um die halbe Welt, für die mehr als sechzig Mitwirkende

mit Hilfe einer extravaganten Figur und Lichttechnik in den Schatten gestellt werden. Die Vorlagen für diese Geschichte lieferten die Schattenbilder der bildenden Künstlerin Wiebke Steinmetz.

Das Theater Handgemege zählt mit der fantasievollen Verbindung von Figuren- und Objekttheater, Clownerie, Musik und Schauspiel zu den interessantesten Theatergruppen Deutschlands. Einladungen zu internationalen Festivals führten das Theater zudem in eine Vielzahl von Ländern in Europa, Amerika und Asien. Mit „Königs Weltreise“ erhielt das Ensemble den Publikumspreis 2015 beim Festival in Mistelbach (Österreich).

### **Sonntag, 8. März 2020**

#### **Tango-Café**

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Im Café der fabrik Potsdam lädt tanguito zur Milonga mit wechselnden DJ's ein. Das Tango Café bietet in entspannter Atmosphäre Tango Argentino von klassisch bis modern. Während des Tango Café gibt es die Möglichkeit einer Praktika: Die Tanzenden bekommen Tipps und Anregungen und bei Fragen gibt es Ansprechpartner. Wer ganz neu und neugierig ist, kann hier die ersten Tango-Schritte ausprobieren.

### **Montag, 9. März 2020**

#### **Konzert „Melodien für's Herz“**

Beginn: 14 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Seniorentreff „Weberhäuschen“

Karl-Liebknecht-Str. 28 | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 7 Euro inkl. Kaffeegedeck

Anmeldung unter Tel.: 0331 704 40 80

An diesem Nachmittag sind Elena Faslavski und Dimitri Skarkov zu Gast. Am Klavier bezaubert Sie Elena Faslavski mit russischen Melodien und Dimitri Skarkov verzaubert Sie mit seiner Stimme. Gehen Sie gemeinsam auf eine Reise durch Moskau.





**Dienstag, 10. März 2020**

### **Heizkostenabrechnung lesen und verstehen**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. | Beratungszentrum Potsdam

Babelsberger Str. 18 | 14473 Potsdam

Anmeldung unter Tel.: 0331 98 22 99 95

Nach Erfahrungen der Verbraucherzentrale sind viele Heizkostenabrechnungen fehlerhaft. Verbraucher sollten ihre Abrechnung genau unter die Lupe nehmen.

In einem Vortrag werden auf gängige Fehler hingewiesen. Es werden Tipps gegeben, wie man die Heizkosten selbst senken kann.



**Dienstag, 10. März 2020**

### **Heidi Hetzer, Rallyefahrerin – wer kannte sie nicht und ihre Reise um die Welt!**

Beginn: 16 Uhr

Ende: 17 Uhr

Ort: Schickes Altern | Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de

Gesprächsrunde

Zu Gast ist ihre Freundin und Rallyefahrerin Christa Metzner aus Berlin, und erzählt aus ihrem gemeinsamen Rennfahrerleben.

**Mittwoch, 11. März 2020**

### **Migration und Toleranz – nichts einfacher als das?**

mit Dr. Ursula Löbel, Bereichsleiterin Partizipation und Tolerantes Potsdam der Landeshauptstadt

Aus der Reihe: Silver Salon, Generation 60+

Beginn: 14 Uhr

Ende: 15:30 Uhr

Ort: Potsdam Museum – Forum für Kunst und Geschichte

Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 8 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-68 68

**Donnerstag, 12. März 2020**

### **Kurt-Weill-Festspiele in Dessau, wir sehen die Dreigroschenoper**

Abfahrt: 14:30 Uhr, Potsdam Hauptbahnhof Fernbussteig

Ankunft: 22:30 Uhr

Ort: Dessau

Veranstalter: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 54 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de

Tagesfahrt nach Dessau, mit Stadtrundfahrt und Opernbesuch im Dessauer Theater

### **Freitag, 13. März 2020**

#### **Figurentheater Wilde & Vogel und Grupa Coincidentia Biaystok (Polen) zeigen Krabat**

weiterer Termin Sonnabend, 14. März 2020

Beginn: 20 Uhr

Ende: ca. 21:10 Uhr

Ort: T-Werk | Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum

Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 18 Euro, ermäßigt 9 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39

#### **Theater mit Puppen, Masken und Musik**

„Krabat, komm in die Mühle im Koselbruch!“ Eine dahergelaufene Kriegswaise findet Unterschlupf bei elf Müllerburschen und ihrem Meister. Strenge Regeln, finstere Gebräuche, schwarze Magie - alles recht, wenn nur die Breischale voll und das Bett im Trocknen ist. Nah, näher als nah kommt Krabat dem Schwarzen Meister. Und nicht weil er ein Held ist, sondern weil er – ungehorsam – einen Freund und ein ihn liebendes Mädchen gewinnen kann, gelingt es ihm, die Schwarze Macht zu brechen.

„Krabat“ trifft ins Herz: Schlaglichtartig, mit Bildgewalt, Spielwitz und einem Minimum an Worten erzählt das Stück von harten Zeiten, menschlichen Abgründen und einer starken ersten Liebe. Finster, frech und fabelhaft leicht - eine Achterbahnfahrt der Gefühle durch große musikalische Landschaften. Das international renommierte und auch in Potsdam bestens bekannte Figurentheater Wilde & Vogel verbindet bereits seit vielen Jahren eine enge Freundschaft mit den Puppenspielern aus Białystok. Nach mehreren gemeinsamen Projekten, bei denen Charlotte Wilde und Michael Vogel für Musik, Ausstattung und teilweise auch für Regie verantwortlich zeichneten, stehen sie bei dieser Koproduktion nun erstmals gemeinsam mit ihren polnischen Kollegen auf der Bühne. Darüber hinaus setzt das Theater mit „Krabat“ seine begonnene Zusammenarbeit mit dem Figurenspieler Florian Feisel fort.

## Sonntag, 15. März 2020

### Swingtee

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 4 Euro

Swingtee ist die monatliche Swingparty der fabrik Potsdam mit swingender Musik von Gestern und Heute. Den Swing/Lindy Hoo tanzt man hauptsächlich zu Swing-Musik, die aber auch modern sein darf. Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die Interpretation der Musik. Talea und Holger unterrichten vor dem Swingtee in Workshops die Basisfiguren, vermitteln das Grundwissen zum Führen und Folgen und vermitteln witzige Breaks und die Inspiration von swingender Musik.

## Montag, 16. März 2020



### „Mit der Unterwasserkamera rund um die Insel Curacao“ – Eine Expedition mit dem Dipl.-Ing. Herrn Michael Glitschka

Einlass: 14 Uhr

Beginn: 14:30 Uhr

Ende: ca. 16 Uhr

Ort: Restaurant Otto Hiemke | Karl-Gruhl-Str. 55 | 14482 Potsdam

Veranstalter: Alfred und Toni Dahlweid Stiftung

Teilnehmergebühr: 6 Euro, inkl. Kaffeegedeck und 1 Getränk

Begleiten Sie den Potsdamer Dipl.-Ing. für Laboratoriumstechnik Michael Glitschka, seit 20 Jahren Hobbytaucher und Unterwasserfilmer, bei seinen abenteuerlichen Tauchgängen in die zauberhafte und so farbenfrohe Unterwasserwelt rund um die Insel Curacao.

Curacao ist mit 444 km<sup>2</sup> eine kleine Insel in der südlichen Karibik und liegt ca. 60 km nördlich von Venezuela. Die Insel Curacao gehört zu den Niederländischen Antillen, auch ABC-Inseln genannt (Aruba/Bonaire/Curacao). Die Karibikinsel Curaçao ist für ihre farbigen Kolonialhäuser und den blauen Likör bekannt. Doch auch unter Wasser erwarten den Taucher die schrillsten Farben. Ein Riff nahe der Küste umschließt die gesamte Insel. Wassertemperaturen von 25 bis 28 Grad sind ideal für die Milliarden kleiner Kreaturen, die ein Korallenriff bevölkern. Das Wasser ist so klar, dass man bis 50 Meter weit sehen kann.

Die Tauchbasis auf Curacao befindet sich im Norden der Insel. Von dort aus erkundete Michael Glitschka mit dem „Pickup“ die Insel, die über viele vorgelegerte Riffe verfügt. Dabei konnte Michael Glitschka die typische Unterwas-



serwelt von karibischen Korallenriffen erkunden und hatte Begegnungen mit riesigen Stachelmakrelenschwärmen und Meeresschildkröten. Dies vor dem Hintergrund einer vom Massentourismus bisher verschonten Umgebung. Tauchen Sie mit Michael Glitschka ein in die abenteuerliche, zauberhafte und so farbenfrohe Unterwasserwelt.



### **Dienstag, 17. März 2020**

#### **Unterwegs zu den Toren Potsdams – Stadtführung**

Beginn: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Treffpunkt: Am Kellertor | Potsdam

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebknecht- Straße 111a | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 200 46 95 oder E-Mail:

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Der Soldatenkönig Friedrich Wilhelm I. errichtete im 18. Jahrhundert die Desertationsmauer, in welcher die Tore die Durchlässe darstellen. Besehen und besprochen werden unter anderem das Kellertor, das Brandenburger Tor, das Jägertor, sowie das Nauener Tor.



### **Mittwoch, 18. März 2020**

#### **„Martha Nussbaum und die Aufgaben des Staates“**

Aus der Reihe Philosophische Köpfe

Beginn: 17:30 Uhr

Ende: 19 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage Bildungsforum | 4. OG | Raum Süring

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

In der Vortragsreihe „Philosophische Köpfe“ stellt Dennis Wildfeuer, Universität Potsdam, Martha Nussbaums Fähigkeiten-Ansatz vor, um anschließend die Frage zu diskutieren, ob ein Staat seine Aufgaben überhaupt noch allein erfüllen kann. Es gehört zum Wesen von Staaten, eine Ordnung herzustellen, in der sich ihre Bürgerinnen und Bürger bewegen können. Wie aber soll diese Ordnung aussehen? Im politischen Diskurs konkurrieren verschiedene Vorstellungen: Während Liberale die Aufgabe des Staates wesentlich in der Sicherung und Bereitstellung grundlegender Güter wie einem Bildungs- und Finanzsystem sowie Eigentum und Grundrechten sehen, fordern Konservative und Sozialdemokraten tiefgreifende staatliche Befugnisse. Viele Probleme können auf Ebene der Staaten gar nicht mehr umfassend gelöst werden.

Eine der prominentesten zeitgenössischen Philosophinnen, die US-Amerikanerin Martha Nussbaum, formuliert diese Frage neu: Welche Fähigkeiten muss ein Mensch entwickeln, um ein gelingendes menschliches Leben zu führen? Ausgehend von diesen grundlegenden Fähigkeiten lassen sich Anforderungen an politische Ordnungen formulieren, die Staaten nicht nur als Gerüst, sondern als aktive Förderer ihrer Bürgerinnen und Bürger verstehen.

## **Ab Dienstag, 24. März 2020**



### **Englisch für Spätaufsteher A1.1 - A1.2**

#### **Ready Steady Go for it!**

9mal dienstags bis 9. Juni 2020

Beginn: 10:15 Uhr

Ende: 12:45 Uhr

Ort: Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam | 2. Etage | Raum 2-38  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 117,70 Euro (ermäßigt 101,50 Euro)

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-45 66 oder 289-45 69

Dieser Kurs eignet sich für alle, die noch keine Sprachkenntnisse besitzen und sich die Grundlagen in moderatem Lerntempo und angenehmer Lernatmosphäre aneignen möchten um dann im Frühjahr gut vorbereitet für den Nachfolgekurs zu sein, in dem dieses bereits erarbeitete Wissen gefestigt und erweitert wird.

## **Dienstag, 24. März 2020**

### **Beiratssitzung des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Potsdam**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: zu erfragen im Seniorenbüro

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Hegelallee 6-10 | Haus 1, Zimmer 145-146 | 14467 Potsdam

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-34 36 oder E-Mail:

seniorenbuero@rathaus.potsdam.de

Der Seniorenbeirat erörtert auf der Grundlage einer vorliegenden Tagesordnung insbesondere seniorenspezifische Themen. Er nimmt diesbezügliche Ergebnisse der Sitzungen der Stadtverordnetenversammlung, der Beratungen der Fachausschüsse der StVV sowie der eigenen Arbeitsgruppen entgegen und bestätigt Handlungsvorschläge des geschäftsführenden Vorstandes. Die Sitzung des Seniorenbeirates ist öffentlich.

**Mittwoch, 25. März 2020**



**Tag der offenen Tür des Fachbereiches Soziales und Gesundheit  
und des Fachbereiches Wohnen und Integration  
am neuen Standort in der Behlertstraße**

Beginn: 13 Uhr

Ende: 18 Uhr

Ort: Stadtverwaltung Potsdam | Behlertstr. 3a | Haus M/N | 14467 Potsdam

An diesem Tag stellen die Mitarbeitenden sich und ihre Arbeit vor. Zeitgleich haben Sie die Möglichkeit, die neuen Räumlichkeiten in der Behlertstraße kennenzulernen.

**Donnerstag, 26. März 2020**



**Die Gleichberechtigung der Frauen**

Beginn: 10:15 Uhr

Ende: 12:30 Uhr

Ort: Stadt- und Landesbibliothek | Veranstaltungssaal

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebknecht-Straße 111a | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 200 46 95 oder E-Mail:

[aka-potsdam@lebenshaelfte.de](mailto:aka-potsdam@lebenshaelfte.de)

Seit 70 Jahren ist die Gleichstellung der Frau im Grundgesetz Artikel 3 festgehalten: " (1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich. (2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf eine Beseitigung bestehender Nachteile hin." Doch wo klemmt es in der Umsetzung immer noch?

**Donnerstag, 26. März 2020**

**und Freitag, 27. März 2020**



**PfiFF-Pflegekurse**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 15 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

Raum wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung unter Tel.: 0151 53 83 26 95 oder E-Mail: [pfiff@klinikumevb.de](mailto:pfiff@klinikumevb.de)

Die examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen des PfiFF-Teams („Pflege in Familien fördern“) bieten monatliche Pflegekurse im Klinikum

Ernst von Bergmann für Angehörige Pflegebedürftiger an. Hier können Sie praktische Handgriffe für den Alltag erlernen, aber selbstverständlich auch Unterstützung erhalten, wie man sich an welchem Ort Informationen und Hilfe einholen kann. Nach Teilnahme der Angehörigen an einem Pflegekurs können die Pfiff-Pflegefachkräfte bedarfsweise bis zu sechs Mal in sechs Monaten eine praktische Anleitung zu Hause anbieten.

**Freitag, 27. März 2020  
bis Sonntag, 29. März 2020**



**Sieben auf einen Streich –  
Das lange Wochenende des Märchentheaters**

Beginn: bitte erfragen

Ort: T-Werk | Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum  
Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: ab 7 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39 oder E-Mail: [ticket@t-werk.de](mailto:ticket@t-werk.de)

Ein ganzes Wochenende als Festival des Märchentheaters für Zuschauer jeden Alters. Insgesamt sieben Inszenierungen werden auf den Bühnen des T-Werks zu sehen sein:

Theater Handgemenge Macht des Schicksals

Theater OZELOT mutige Prinzessin Glücklos

Theater Zitadelle Die wunderbare Rettung der Dirne Helene

Schäfer-Wagner-Produktion Des Kaisers neue Kleider

Gebrüder Grimmig Der Wolf und die sieben Geißlein

Gebrüder Grimmig Die verstiefelte Katze

Theater Anna Rampe/Theater Zitadelle Einmal Schneewittchen bitte

# April

## Mittwoch, 8. April 2020

### Osterspaziergang

Treffpunkt: 13:30 Uhr zum Spaziergang in der AWO Seniorenfreizeitstätte im Haus Wurzelwerk

Beginn: 15 Uhr Kaffeetrinken

Ende: 17 Uhr

Ort: AWO Seniorenfreizeitstätte im Haus Wurzelwerk

Zum Kahleberg 23a | 14478 Potsdam

Teilnehmergebühr: 4,50 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 81 71 89 81 oder E-Mail:

seniorenfreizeitstaette@awo-potsdam.de

Der Osterhase war schon da! Wenn das Wetter es zulässt, werden Sie zusammen in die Ravensberge spazieren und schauen, was der Osterhase für Sie versteckt hat! Danach ist es Zeit, bei Kaffee und Kuchen gemütlich in der Seniorenfreizeitstätte beisammen zu sitzen.

Für die, die einen solchen Spaziergang nicht machen möchten, hat der Osterhase etwas auf den Platz gelegt.



## Dienstag, 14. April 2020

### Haustürgeschäfte und Kaffeefahrten

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. | Beratungszentrum Potsdam  
Babelsberger Str. 18 | 14473 Potsdam

Teilnehmergebühr: 2 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 98 22 99 95

Kann man sich aus einem übereilt an der Haustür abgeschlossenen Vertrag über den Kauf eines Staubsaugers oder die Errichtung eines Wintergartens wieder lösen?

Über die Rechte beim Abschluss von Verträgen an der Wohnungstür, bei Kaffeefahrten und Werbeverkaufsveranstaltungen informiert die Verbraucherzentrale in einem Vortrag.

**Mittwoch, 15. April 2020**



**Die Hagemeister-Sammlung des Potsdam Museums im Focus der Sonderausstellung „Karl Hagemeister »...das Licht, das ewig wechselt.« Landschaftsmalerei des deutschen Impressionismus**

mit Dr. Jutta Götzmann, Direktorin des Potsdam Museums

Aus der Reihe: Silver Salon, Generation 60+

Beginn: 14 Uhr

Ende: 15:30 Uhr

Ort: Potsdam Museum – Forum für Kunst und Geschichte

Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 8 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-68 68

**Donnerstag, 16. April 2020**



**Der Neue Garten und seine Architektur – Stadtführung**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 12 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang | Straße am Neuen Garten

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebknecht-Straße 111a | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 200 46 95 oder E-Mail:

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Der Neffe Friedrich des Großen ließ am Ufer des Heiligen Sees ein Schloss aus schlesischem Marmor errichten. Der Kunstsinnige und liebestolle König steht, neben interessanten Beispielen aus der Architektur, im Mittelpunkt des Rundgangs.

**Donnerstag, 16. April 2020**

**bis Sonntag, 19. April 2020**



**Neues Globe Theater zeigt:**

**„Der tollste Tag oder Figaros Hochzeit“**

Beginn: 20 Uhr

Ende: 22:30 Uhr

Ort: T-Werk, Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum

Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 18 Euro, ermäßigt 9 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39

Komödie von Peter Turrini nach Beaumarchais

Eine triumphale Intrigenkomödie, die sich mit geschliffenen Dialogen zur rasanten Screwball-Comedy entwickelt. Das Ensemble des Neuen Globe Theaters stürzt sich voller Charme, Tempo, Witz und Esprit in diese leicht überdrehte Verwechslungskomödie, um sie gänzlich zum Kochen zu bringen.

### **Sonntag, 19. April 2020**

#### **Swingtee**

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 4 Euro

Swingtee ist die monatliche Swingparty der fabrik Potsdam mit swingender Musik von Gestern und Heute. Den Swing/Lindy Hoo tanzt man hauptsächlich zu Swing-Musik, die aber auch modern sein darf. Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die Interpretation der Musik. Talea und Holger unterrichten vor dem Swingtee in Workshops die Basisfiguren, vermitteln das Grundwissen zum Führen und Folgen und vermitteln witzige Breaks und die Inspiration von swingender Musik.

### **Montag, 20. April 2020**



#### **Im Gespräch mit der Rechtsanwältin:**

#### **„Zu Rechtsfragen des Alltags“ mit Martina Scholz**

Einlass: ab 14 Uhr

Beginn: 14:30 Uhr

Ende: ca. 16 Uhr

Ort: Restaurant Otto Hiemke | Karl-Gruhl-Str. 55 | 14482 Potsdam

Veranstalter: Alfred und Toni Dahlweid Stiftung

Teilnehmergebühr: 6 Euro, inkl. Kaffeegedeck und 1 Getränk

Die Alfred und Toni Dahlweid Stiftung lädt Sie recht herzlich ein zu einer Gesprächsrunde mit dem Mitglied des Vorstandes der Alfred und Toni Dahlweid Stiftung, der Rechtsanwältin Martina Scholz.

Zu wichtigen Rechtsfragen des Alltags erhalten Sie Informationen zu gültigen Gesetzen, aber auch praktische Hinweise zu ihrer richtigen Auslegung und Anwendung. Ihre Fragen können Sie vorher abgeben oder auch direkt in der Veranstaltung stellen. Frau Scholz beantwortet Ihre Fragen gern, auf Wunsch auch in einem vertraulichen Gespräch.

**Montag, 20. April 2020  
und Mittwoch, 22. April 2020**

 **Smartphone-Basiswissen 1: Geräteaufbau, Telefonie und E-Mail**

Beginn: 9:30 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam | 2. Etage | Raum 2-12  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 32,40 Euro (ermäßigt 27,60 Euro)

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-45 66 oder 289-45 69

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegende Bedienung Ihres Smartphones. Nach dem Kurs können Sie eigene Einstellungen vornehmen und per Telefonie oder Textnachrichten kommunizieren.

Inhalt:

- Geräteaufbau, Tasten, Navigations-Begriffe, Einstellungen
- Telefonieren und Kontakte verwalten
- Datenvolumen, WLAN, Internet
- Texteingabe, SMS und E-Mail
- Termine verwalten (Kalender)

**Donnerstag, 23. April 2020**

 **Literarische Schatzsuche bei Michel Ende.  
Lassen sie sich überraschen.**

mit Helga Kleemann

Beginn: 15 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Schickes Altern | Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: [info@schickes-altern.de](mailto:info@schickes-altern.de)

Lesung und Gespräche

**Donnerstag, 23. April 2020**

 **„Der Potsdamer Nikolaisaal – Wechselvolle Geschichte(n) eines besonderen Ortes“**

Aus der Reihe HIS WIS – Historische Seiten der Wissenschaft

Beginn: 18 Uhr

Ende: 19:30 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage Bildungsforum | 4. OG | Raum Gundling

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro



In der Vortragsreihe gibt Michael Dühn, Programmdirektor des Nikolaisaals Potsdam, spannende Einblicke in die facettenreiche Geschichte und lebendige Gegenwart von Brandenburgs schönstem Konzertsaal.

Wenn Wände sprechen könnten, hätten die Mauern des Nikolaisaals eine Menge zu berichten! So z. B. von der glanzvollen Eröffnung des Gebäudes als Gemeindesaal im Jahr 1909. Sogar die Kaiserin gab sich damals die Ehre und unterstützte den Bau finanziell. Vom Umbau im Jahr 1934 gäbe es ebenso eine Menge Geschichten, wie auch von den Beschädigungen im Krieg und schnellem Wiederaufbau. Nach der Nutzung als Sendesaal ab 1946 verfiel der Saal, bis im Jahr 2000 seine Wiederauferstehung gefeiert werden konnte. Dem französischen Star-Architekten Rudy Ricciotti ist es zu verdanken, dass die Spuren der Vergangenheit auch heute noch im Gebäude erlebbar sind. Doch nicht nur der Bau ist einzigartig, sondern auch das, was darin stattgefunden hat: Wilhelm Furtwängler hat hier dirigiert, der große Pianist Wilhelm Kempff gespielt. Die Liste der Künstler, die sich nach der Wiedereröffnung im Jahr 2000 die Klinke in die Hand gaben, liest sich nicht minder beeindruckend: Von Loriot bis Nina Hagen, von Daniel Hope bis Ute Lemper.



## **Donnerstag, 23. April 2020 und Freitag, 24. April 2020**

### **PfiFf-Pflegekurse**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 15 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam  
Raum wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung unter Tel.: 0151 53 83 26 95 oder E-Mail: [pfiff@klinikumevb.de](mailto:pfiff@klinikumevb.de)

Die examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen des PfiFf-Teams („Pflege in Familien fördern“) bieten monatliche Pflegekurse im Klinikum

Ernst von Bergmann für Angehörige Pflegebedürftiger an. Hier können Sie praktische Handgriffe für den Alltag erlernen, aber selbstverständlich auch

Unterstützung erhalten, wie man sich an welchem Ort Informationen und Hilfe einholen kann. Nach Teilnahme der Angehörigen an einem Pflegekurs können die PfiFf-Pflegefachkräfte bedarfsweise bis zu sechs Mal in sechs Monaten eine praktische Anleitung zu Hause anbieten.



### **Sonnabend, 25. April 2020**

#### **„Wenn es in der Säule wirbelt – Diagnostik und Therapie von Rückenschmerzen“**

Referent: Dr. med. Sascha Schneider, Chefarzt Wirbelsäulenzentrum, Oberlinklinik gGmbH

Beginn: 11 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage im Bildungsforum | Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Oberlinklinik gGmbH

Rudolf-Breitscheid-Str. 24 | 14482 Potsdam

### **Donnerstag, 30. April 2020, bis Sonntag, 3. Mai 2020**

#### **Festival HavelHop – Potsdam swingt!**

Beginn: siehe [www.fabrikpotsdam.de](http://www.fabrikpotsdam.de)

Ende: siehe [www.fabrikpotsdam.de](http://www.fabrikpotsdam.de)

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: bitte erfragen

Zum 11. Mal lädt der HavelHop zum Swingtanzen mit Tänzerinnen und Tänzern aus ganz Deutschland und tollen internationalen Lehrerinnen und Lehrern ein. Dazu gibt es wunderbare Bands und DJ's. Swingen Sie sich warm am Freitagabend mit einer Mischung aus Jazz, Swing und Latino-Musik bei der Welcome-Party. Beim großen HavelHop-Ball am Samstag spielt eine Live-Band und bringt den Saal zum Kochen. Und ganz wichtig, zahlreiche Workshops für unterschiedliche Levels sind da, damit Sie Ihre Tanztricks verbessern können.

# Mai

**Sonntag, 3. Mai 2020**

## **Swingtee**

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 4 Euro

Swingtee ist die monatliche Swingparty der fabrik Potsdam mit swingender Musik von Gestern und Heute. Den Swing/Lindy Hoo tanzt man hauptsächlich zu Swing-Musik, die aber auch modern sein darf. Im Mittelpunkt stehen der Spaß und die Interpretation der Musik. Talea und Holger unterrichten vor dem Swingtee in Workshops die Basisfiguren, vermitteln das Grundwissen zum Führen und Folgen und vermitteln witzige Breaks und die Inspiration von swingender Musik.

**Montag, 4. Mai 2020**

**und Mittwoch, 6. Mai 2020**

## **Smartphone-Basiswissen 2: Apps**

Beginn: 9:30 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam | 2. Etage | Raum 2-13  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 32,40 Euro (ermäßigt 27,60 Euro)

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-45 66 oder 289-45 69

Nach diesem Kurs wissen Sie, was eine App ist. Sie lernen, wie Sie den Google Play-Store verwenden und Apps suchen, installieren und deinstallieren können.

Inhalt:

- Apps im Google Play-Store suchen und installieren
- Symbole verschieben und Apps deinstallieren
- Anschauen einiger Apps, wie z.B. Google-Maps, Browser oder Taschenrechner
- Google, Browser und Google-Suche
- Speicherbedarf, Speicherplatz, Speichererweiterung
- Dateien und Zugriff auf Dateien
- grundlegende Fragen zur Datensicherheit



**Freitag, 8. Mai 2020**

**bis Sonntag, 10. Mai 2020**



## **Die magischen Welten des Frank Soehnle**

Beginn: bitte erfragen

Ort: T-Werk | Internationales Theater- und Theaterpädagogikzentrum

Schiffbauergasse 4E | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: ab 18 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 71 91 39 oder E-Mail: [ticket@t-werk.de](mailto:ticket@t-werk.de)

Mit Gastspielen in mehr als 50 Ländern weltweit, einem Engagement als Gastsolist in der Komischen Oper Berlin sowie einer Vielzahl von Regiearbeiten ist der Figurenspieler Frank Soehnle einer der national und international erfolgreichsten Künstler dieses Genres.

Neben drei Inszenierungen des figures theaters tübingen werden Regiearbeiten des Künstlers zu sehen sein. So ist der Kleist-Abend des Frankfurter Theater des Lachens „Über das Marionettentheater“ als Auftakt des Festivals geplant. Insgesamt umfasst das Programm sechs Inszenierungen, die von Dokumentarfilmen sowie einem Kurzfilm ergänzt werden.

Mit Inszenierungen seines figures theaters tübingen gastierte er bereits mehrfach in Potsdam, u.a. bei UNIDRAM. Als Regisseur und Dozent der Stuttgarter Hochschule für Musik und Darstellende Kunst prägte er die Ästhetik einer Reihe von Figurenspielern (u.a. Michael Vogel, Ulrike Andersen, Vanessa Valk). Soehnles eigenständige, oft aus spezifischem Material oder Fundstücken gebaute Kunstfiguren sind häufig geschlechtliche, menschlich-animalische oder mythologische Zwitterwesen. In seinen Stücken begibt er sich immer wieder in Zwischenreiche von Leben und Tod. Unlängst widmete das Münchner Stadtmuseum ihm eine eigene Ausstellung, für die seine Figuren in den Dialog mit der Puppentheater-Sammlung des Museums traten.

**Sonnabend, 9. Mai 2020**



## **8. Potsdamer Tag der Wissenschaften**

Beginn: 13 Uhr

Ende: 20 Uhr

Ort: Leibniz-Institut für Agrartechnik und Bioökonomie e.V. (ATB)

Max-Eyth-Allee 100 | 14469 Potsdam

### **Forschen. Entdecken. Mitmachen.**

Am 9. Mai 2020 findet bereits zum achten Mal der Potsdamer Tag der Wissenschaften statt. Mehr als 35 Hochschulen, Schulen und Forschungseinrichtungen Brandenburgs präsentieren auf dem Gelände des Leibniz-Instituts für Agrartechnik und Bioökonomie e.V. (ATB) ihren Arbeitsalltag jenseits der

Institutsmauern. Spannende Workshops, faszinierende Experimente und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm. Wissenschaft zum Anfassen für jedes Alter!



## **Dienstag, 12. Mai 2020**

### **Verbrauchercafé**

24-Stunden-Betreuung in Privathaushalten durch ausländische Arbeitskräfte

Beginn: 15 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. | Beratungszentrum Potsdam  
Babelsberger Str. 18 | 14473 Potsdam

Anmeldung unter Tel.: 0331 98 22 99 95

Die Verbraucherzentrale Brandenburg lädt zu einer Informationsveranstaltung zur Betreuung in Privathaushalten durch ausländische Fachkräfte ein.

Es wird ein Überblick über die Vermittlung der Arbeitskräfte und die bestehenden Beschäftigungsmodelle gegeben.

Bei Kaffee und Kuchen in einer lockeren Atmosphäre möchten die Verbraucherzentrale mit Ihnen über die Vor- und Nachteile dieser Betreuung diskutieren.

Die Veranstaltung richtet sich an Pflegebedürftige und ihre Angehörige aus dem Land Brandenburg.



## **Dienstag, 12. Mai 2020**

### **Tag gegen den Schlaganfall**

Beginn: 11 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Nauener Tor | Friedrich-Ebert-Str. 32 | 14469 Potsdam

Veranstalter: Klinikum Ernst von Bergmann

Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

Die Klinik für Neurologie des Klinikum Ernst von Bergmann lädt zum Tag gegen den Schlaganfall ans Nauener Tor in Potsdam ein. Hier können sich Interessierte über die Vorbeugung und das Erkennen eines Schlaganfalls informieren. Zudem werden verschiedene Therapiemöglichkeiten vorgestellt. Kommen Sie mit den Experten vor Ort ins Gespräch.



**Dienstag, 12. Mai 2020**

## „Die Belagerung von Leningrad 1941-1944 – das Schicksal einer Stadt im Vernichtungskrieg gegen die Sowjetunion“

Aus der Reihe Potsdamer Köpfe zum Konzert

Beginn: 17:30 Uhr

Ende: 18:30 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage Bildungsforum | 4. OG | Raum Süring  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Vortrag zur Einstimmung auf die Sinfonie Nr. 7 C-Dur op. 60 »Leningrader« von Dmitri Schostakowitsch am 16.05.2020 um 19:30 Uhr im Nikolaisaal Potsdam. Von September 1941 bis Januar 1944 belagerten deutsche Truppen Leningrad. Ziel der Belagerung war es, die Stadt durch Beschuss und Luftangriffe zu zerstören und die Bevölkerung durch die Strategie des Aushungerns zu vernichten. Die Zahl der Opfer wird auf 1,1 Millionen Tote geschätzt. Prof. Dr. Michael Epkenhans, Zentrum für Militärgeschichte und Sozialwissenschaften der Bundeswehr, analysiert im Vortrag die Rolle Leningrads im Kontext des Rasse- und Vernichtungskrieges des NS-Regimes.

**Dienstag, 12. Mai 2020, bis Sonntag, 24. Mai 2020**

## Festival Potsdamer Tanztage

Beginn: siehe [www.fabrikpotsdam.de](http://www.fabrikpotsdam.de)

Ende: siehe [www.fabrikpotsdam.de](http://www.fabrikpotsdam.de)

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: bitte erfragen

Die Potsdamer Tanztage haben sich seit 1991 als herausragendes internationales künstlerisches Highlight in Potsdam etabliert und bleiben weiterhin einzigartig im Land Brandenburg. Mittlerweile ist das Festival zum größten Bereich Darstellender Kunst in Brandenburg geworden. Das Programm lädt jedes Jahr Tanzkompanien aus der ganzen Welt nach Potsdam ein und bietet damit ein international hochkarätiges Spektrum verschiedener Tanztheaterformen an. Zwölf Tage lang wird die Landeshauptstadt Brandenburgs zur Bühne der internationalen Tanzszene.

Die Aufführungen bilden das Kernstück des Festivals: Soliarbeiten und große Ensembles, erzählerisches Tanztheater und reine Bewegung, Stücke für Kinder und ungewöhnliche Performances wechseln sich in einem reichen Programm ab. Ziel ist es, die Vielfalt der aktuellen internationalen Tanzszene, die sich durch ihre hohe Kreativität auszeichnet, zu präsentieren. Ein besonderes Augenmerk des Festivals ist die Nähe zwischen Publikum und

Künstlern. Fester Bestandteil des Festivals sind deshalb die Workshops, die sich an interessierte Laien und an professionelle Tänzer richten, sowie die Künstlergespräche, die nach den Aufführungen zum Austausch mit Tänzern, Choreografen und dem Publikum anregen. Konzerte, Tanzfilme, Installationen, DJ's ergänzen das Programm und laden zum Verweilen ein in der Schiffbauergasse ein.

Das Programm der Workshops erscheint im Februar 2020 online. Das Programm der Aufführungen erscheint im März 2020 online.



### **Mittwoch, 13. Mai 2020**

#### **Frühlingskonzert**

Einlass: 15:30 Uhr

Beginn: 16 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

Ort: Sternkirche Potsdam-Drewitz | Im Schäferfeld 1 | 14480 Potsdam

Veranstalter: Begegnungsstätte der Volkssolidarität Potsdam

Auf dem Kiewitt 39 | 14471 Potsdam

„Musik ist die gemeinsame Sprache der Menschlichkeit ...“

(Henry W. Longfellow, amerikanischer Schriftsteller)

... und eine ganz besondere, die Menschen verbindende Kraft - besitzt der gemeinsame Gesang. In diesem Sinne lädt die Chorgemeinschaft der Volkssolidarität Potsdam-Babelsberg zum traditionellen Frühlingskonzert ein. Das Programm beinhaltet neben drei- und vierstimmigen Chorwerken von der Klassik bis zur Moderne auch viele Lieder, die Sie sicherlich zum Mitsingen animieren.



### **Mittwoch, 13. Mai 2020**

#### **Bernhard Kellermann und der Kulturbund**

mit Carla Villwock, Geschäftsführerin des Brandenburgischen Kulturbunds e.V.

Aus der Reihe: Silver Salon, Generation 60+

Beginn: 14 Uhr

Ende: 15:30 Uhr

Ort: Potsdam Museum – Forum für Kunst und Geschichte

Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 8 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-68 68



**Donnerstag, 14. Mai 2020**

### **Potsdamer Parkinson-Café**

Beginn: 15 Uhr

Ende: 17 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | F113 (kleiner Seminarraum) | Ebene 1  
Haus F | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

Die Klinik für Neurologie des Klinikum Ernst von Bergmann lädt Patienten und Angehörige zum Potsdamer Parkinson-Café ein. In angenehmer und entspannter Atmosphäre haben Sie hier die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen zum Umgang mit der Erkrankung auszutauschen. Zugleich bieten wir Ihnen an, spezielle Themen in Einzelgesprächen mit unseren Experten aus den Bereichen der Medizin, Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie zu vertiefen.

**Donnerstag, 14. Mai 2020**

### **Vom Glück im Alter**

Vortrag

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Ort: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 10 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: [info@schickes-altern.de](mailto:info@schickes-altern.de)



**Sonnabend, 16. Mai 2020**

### **Fest der Pflege**

Beginn: 14 Uhr

Ende: 20 Uhr

Ort: Treffpunkt Freizeit | Am Neuen Garten 64 | Potsdam

Anmeldung/Informationen unter Tel.: 0163 674 66 79 oder E-Mail:  
[info@aelder-werden-in-potsdam.de](mailto:info@aelder-werden-in-potsdam.de)

Das Netzwerk „Älter werden in der Landeshauptstadt Potsdam“ und weitere Partner möchten mit dieser Festveranstaltung die Arbeit pflegender Angehöriger und professionell Pflegender würdigen. Es findet ein vielfältiges Programm für Erwachsene und Kinder statt.

**Donnerstag, 28. Mai 2020**

### **„In God We Trust“: Zur Verflechtung von Religion und Politik in den USA**

Beginn: 10:15 Uhr

Ende: 12:30 Uhr





Ort: Stadt- und Landesbibliothek | Veranstaltungssaal  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam  
Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte  
Karl-Liebknecht- Straße 111a | 14482 Potsdam  
Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 200 46 95 oder E-Mail:  
aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Der Vortrag zeigt das Spezifische US-amerikanischer Religiosität auf und diskutiert, wie diese Religiosität Gesellschaft und Kultur des Landes prägt und welchen intensiven Einfluss sie auch auf politische Entscheidungen ausübt.



### **Donnerstag, 28. Mai 2020 und Freitag, 29. Mai 2020**

#### **PfiFf-Pflegekurse**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 15 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam  
Raum wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung unter Tel.: 0151 53 83 26 95 oder E-Mail: pfiff@klinikumevb.de

Die examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen des PfiFf-Teams („Pflege in Familien fördern“) bieten monatliche Pflegekurse im Klinikum Ernst von Bergmann für Angehörige Pflegebedürftiger an. Hier können Sie praktische Handgriffe für den Alltag erlernen, aber selbstverständlich auch Unterstützung erhalten, wie man sich an welchem Ort Informationen und Hilfe einholen kann. Nach Teilnahme der Angehörigen an einem Pflegekurs können die PfiFf-Pflegefachkräfte bedarfsweise bis zu sechs Mal in sechs Monaten eine praktische Anleitung zu Hause anbieten.



### **Freitag, 29. Mai 2020**

#### **Fest der Nachbarschaft 2020**

Beginn: 14 Uhr

Ende: ca.17:30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte der Volkssolidarität Potsdam  
Auf dem Kiewitt 39 | 14471 Potsdam

Ein Tag des gegenseitigen kennen lernen mit den Nachbarn in Kooperation mit der ProCurand Seniorenresidenz Havelpalais, dem Oberlinhaus Potsdam und der Volkssolidarität Verbandsbereich Mittelmark mit einem bunten Programm, vielen interessanten Begegnungen sowie Speisen und Getränken..

# Juni

## Montag, 8. Juni 2020

### Smartphone-Basiswissen 3: Fotos und Daten

bis 10. Juni 2020

Beginn: 9:30 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Volkshochschule im Bildungsforum Potsdam | 2. Etage | Raum 2-13  
Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 32,40 Euro (ermäßigt 27,60 Euro)

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-45 66 oder 289-45 69

Dieser Kurs beschäftigt sich mit der Bedienung der internen Kamera und dem Umgang mit Fotos, Musik und Videos.

Inhalt:

- Bilder und Videos mit der internen Kamera aufnehmen
- Dateien per E-Mail versenden
- Radio und Musik hören
- Videos z.B. aus TV-Mediatheken oder YouTube anschauen
- Fragen zu Speicherplatz, Sicherheit und Urheberrecht
- Kostenlose Sound- und Bilderquellen

## Dienstag, 9. Juni 2020



### Welche Rentenversicherungen sind notwendig?

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11 Uhr

Ort: Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. | Beratungszentrum Potsdam  
Babelsberger Str. 18 | 14473 Potsdam

Teilnehmergebühr: 2 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 98 22 99 95

Die Bezeichnung „Rundum-Sorglos-Paket“ suggeriert unbeschwertes Reisen. Ist es aber notwendig? Über mögliche und sinnvolle Versicherungen können sich Interessenten in einem Vortrag informieren.

## Dienstag, 9. Juni 2020



### Literarische Schatzsuche: Eva Strittmatter- Leben und Lyrik, vorgestellt von Helga Kleemann

Beginn: 15 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de  
Lesung und Gesprächsrunde

### **Mittwoch, 10. Juni 2020**

#### **Mut zum Hut. Der jährliche Stadtspaziergang der Schicken Alten**

Beginn: 14 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Veranstalter: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 3 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de  
Spaziergang durch die Innenstadt, mit Kaffeetrinken



### **Mittwoch, 10. Juni 2020**

#### **Karl Hagemeyer. Leben und Werk**

mit Dr. Hendrikje Warmt, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Potsdam Museums

Aus der Reihe: Silver Salon, Generation 60+

Beginn: 14 Uhr

Ende: 15:30 Uhr

Ort: Potsdam Museum – Forum für Kunst und Geschichte

Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 8 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-68 68

### **Donnerstag, 11. Juni 2020**

#### **„Der hört nur, was er will.“**

#### **Über das Altern der Sinnesorgane und wie wir damit richtig umgehen**

Vortrag

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Ort: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 10 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de



## **Freitag, 12. Juni 2020**

### **Informationsveranstaltung zur 27. Brandenburgischen Seniorenwoche**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: Stern-Center Potsdam | 14480 Potsdam

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Die Veranstaltung ist eine Gemeinschaftsaktion der Landeshauptstadt Potsdam, des Stern-Centers und des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt unter Mitwirkung der

- Wohlfahrtsverbände und Seniorenvereine
- Seniorengruppen der Parteien, Gewerkschaften und Berufsverbänden
- Träger von Einrichtungen der Altenhilfe

An über 40 Informationsständen haben Sie die Möglichkeit, sich von Experten beraten zu lassen und sich auszutauschen.



## **Sonnabend, 13. Juni 2020**

### **„Soweit die Füße tragen – Fußbeschwerden und Behandlungsmöglichkeiten“**

Referent: Marcelo Sanchez Böehm ist Leitender Oberarzt, Fußchirurg nach GFFC (Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie), Oberlinklinik gGmbH

Beginn: 11 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: Wissenschaftsetage im Bildungsforum | Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Oberlinklinik gGmbH

Rudolf-Breitscheid-Str. 24 | 14482 Potsdam

Herr Dr. Sanchez Böehm gibt einen Überblick über Vor- und Rückfußdeformitäten und deren Beschwerdebilder. Therapiemöglichkeiten, sowohl konservativ als auch operativ, werden besprochen. Herr Dr. Sanchez Böehm erläutert minimal-invasive Operationstechniken und stellt moderne Implantate vor.

## **Sonntag, 14. Juni 2020**

### **Tango-Café**

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Im Café der fabrik Potsdam lädt tanguito zur Milonga mit wechselnden DJ's ein. Das Tango Café bietet in entspannter Atmosphäre Tango Argentino von klassisch bis modern. Während des Tango Café gibt es die Möglichkeit einer

Praktika: Die Tanzenden bekommen Tipps und Anregungen und bei Fragen gibt es Ansprechpartner. Wer ganz neu und neugierig ist, kann hier die ersten Tango-Schritte ausprobieren.



### **Montag, 15. Juni 2020**

#### **Eröffnungskonzert zur 27. Brandenburgischen Seniorenwoche**

Beginn: 16 Uhr

Ende: 18:30 Uhr

Ort: Nikolaisaal Potsdam | Wilhelm-Staab-Str. 10-11 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Teilnehmergebühr: bitte im Seniorenbüro erfragen

(Kartenverkauf ab dem 5. Mai 2020, dienstags und donnerstags 9 bis 12 Uhr

Seniorenbüro, Hegelallee 6-10 | Haus 1 | Zimmer 145-146 | 14467 Potsdam)

Anmeldung unter Tel.: 0331 289-34 36 oder E-Mail:

seniorenbuero@rathaus.potsdam.de.

Der Entertainer Rainer Sommer mit dem 10-köpfigen Big-Band Metropolitan Swing Orchestra, wird unter dem Motto »Ein bisschen Spaß muss sein«, einen amüsanten und anregenden Konzernachmittag bieten. In einem Streifzug durch die swingende Schlagerwelt der 50er–70er Jahre, wird ein buntes Potpourri an beliebten Melodien großer, unvergessener Künstler geliefert.



### **Mittwoch, 17. Juni 2020**

#### **Gisela Heller: „Wenn man Freunde hat, kann man nie verloren gehen“**

Beginn: 15 Uhr

Ende: ca. 17 Uhr

Ort: AWO Seniorenfreizeitstätte im Haus Wurzelwerk

Zum Kahleberg 23a | 14478 Potsdam

Anmeldung unter Tel.: 0331 81 71 89 81 oder E-Mail:

seniorenfreizeitstaette@awo-potsdam.de

Endlich! Gisela Heller und Peter Robin geben sich mit einem neuen Programm die Ehre. Heitere Geschichten und aufmunternde Wort rund um das Thema Freundschaft, musikalisch untermalt erwartet Sie an diesem Nachmittag. Bei Kaffee und Kuchen wollen Sie genießen und sich unterhalten lassen.

Diese Veranstaltung im Rahmen der Seniorenwoche wird in Zusammenarbeit mit dem Ortsverein Schlaatz ohne Eintritt stattfinden.



**Mittwoch, 17. Juni 2020**

**Tag der offenen Tür im Französischen Quartier 7 –  
ein Treffpunkt für Jung und Alt**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 19 Uhr

Ort: Schickes Altern | Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam  
Schickes Altern betreibt einen zweiten Treffpunkt seit 2019 und stellt die Angebote für Jung und Alt an diesem Tag vor. Auch für Schulklassen und Pflegeschulen auf Anfrage ein Besuch möglich.

**Mittwoch, 17. Juni 2020**

**Tagesreise nach Rheinsberg in Brandenburg für rüstige Senioren**

Beginn: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebknecht- Str. 111a | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung unter Tel.: 0331 200 46 95 oder E-Mail:

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

Diese ausgewählte Bildungsfahrt führt Sie nach Rheinsberg. Sie genießen eine Führung durch den Schlosspark sowie eine Schifffahrt auf dem Grienericksee/Rheinsberger See.

**Donnerstag, 18. Juni 2020**

**Wie viel Vergesslichkeit im Alter ist normal? Wann beginnt die Demenz? Kann man es selbst erkennen? Kann man sich schützen?**

Vortrag

Beginn: 10 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Ort: Schickes Altern | Charlottenstr. 19 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 10 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 620 79 73 oder E-Mail: info@schickes-altern.de



**Sonntag, 21. Juni 2020**

**Abschlusskonzert zur 27. Brandenburgischen Seniorenwoche**

Gospelkonzert

Beginn: 15 Uhr

Ende: 16 Uhr

Ort: Kirche St. Peter und Paul | Am Bassin 2 | 14467 Potsdam  
(Änderungen vorbehalten)

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam  
Teilnehmergebühr: 4 Euro (Kartenverkauf ab dem 5. Mai 2020,  
dienstags und donnerstags 9 bis 12 Uhr im Seniorenbüro,  
Hegelallee 6-10 | Haus 1 | Zimmer 145-146 | 14467 Potsdam)  
Anmeldung unter Tel.: 0331 289-34 36 oder E-Mail:  
seniorenbuero@rathaus.potsdam.de.

Der Gospelchor wurde 2003 von Daniel Bazant und einigen Mitgliedern der  
Katholischen Studierendengemeinde Potsdam (KSG) gegründet. Er versteht  
sich als überkonfessionelle Gemeinschaft und hat in seinen Reihen Mitglieder  
mit und ohne kirchlichen Hintergrund.

Das Repertoire umfasst die ganze Bandbreite des Gospels; so gehören  
altbekannte „Gassenhauer“ ebenso dazu wie moderne Gospelsongs, geprägt  
von Soul-, Jazz- und Pop-Elementen oder auch christliche Lieder afrikanischen  
Ursprungs.

## **Sonntag, 21. Juni 2020**

### **Swingtee**

Beginn: 18 Uhr

Ende: 21 Uhr

Ort: fabrik Café | Schiffbauergasse 10 | 14467 Potsdam

Teilnehmergebühr: 4 Euro

Swingtee ist die monatliche Swingparty der fabrik Potsdam mit swingender  
Musik von Gestern und Heute. Den Swing/Lindy Hoo tanzt man hauptsäch-  
lich zu Swing-Musik, die aber auch modern sein darf. Im Mittelpunkt stehen  
der Spaß und die Interpretation der Musik. Talea und Holger unterrichten vor  
dem Swingtee in Workshops die Basisfiguren, vermitteln das Grundwissen  
zum Führen und Folgen und vermitteln witzige Breaks und die Inspiration von  
swingender Musik.

## **Dienstag, 23. Juni 2020**

### **Beiratssitzung des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Potsdam**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 12 Uhr

Ort: zu erfragen im Seniorenbüro

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam  
Hegelallee 6-10 | Haus 1 | Zimmer 145-146 | 14467 Potsdam  
Anmeldung unter Tel.: 0331 289-34 36 oder E-Mail:  
seniorenbuero@rathaus.potsdam.de

Der Seniorenbeirat erörtert auf der Grundlage einer vorliegenden Tagesordnung insbesondere seniorenspezifische Themen. Er nimmt diesbezügliche Ergebnisse der Sitzungen der Stadtverordnetenversammlung, der Beratungen der Fachausschüsse der StVV sowie der eigenen Arbeitsgruppen entgegen und bestätigt Handlungsvorschläge des geschäftsführenden Vorstandes. Die Sitzung des Seniorenbeirates ist öffentlich.

## **Donnerstag, 25. Juni 2020**



### **Achtsamkeit im Alter**

Beginn: 10:15 Uhr

Ende: 12:30 Uhr

Ort: Stadt- und Landesbibliothek | Veranstaltungssaal

Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebknecht- Str. 111a | 14482 Potsdam

Teilnehmergebühr: 5 Euro

Anmeldung unter Tel.: 0331 200 46 95 oder E-Mail:

aka-potsdam@lebenshaelfte.de

In einer Zeit, die uns jeden Tag neue Herausforderungen beschert, in der wir Zeitdruck, schwierige Entscheidungen und Lärm spüren, brauchen wir auch Momente des Innehaltens. Der Vortrag möchte sich dem Thema „Achtsamkeit“ als besonderer Form der Aufmerksamkeit annähern: theoretisch, aber auch praktisch

## **Donnerstag, 25. Juni 2020 und Freitag, 26. Juni 2020**



### **PfiFf-Pflegekurse**

Beginn: 10 Uhr

Ende: 15 Uhr

Ort: Klinikum Ernst von Bergmann | Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam

Raum wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung unter Tel.: 0151 53 83 26 95 oder E-Mail: pfiFF@klinikumevb.de

Die examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen des PfiFf-Teams („Pflege in Familien fördern“) bieten monatliche Pflegekurse im Klinikum Ernst von Bergmann für Angehörige Pflegebedürftiger an. Hier können Sie praktische Handgriffe für den Alltag erlernen, aber selbstverständlich auch Unterstützung erhalten, wie man sich an welchem Ort Informationen und Hilfe einholen kann. Nach Teilnahme der Angehörigen an einem Pflegekurs können die PfiFf-Pflegefachkräfte bedarfsweise bis zu sechs Mal in sechs Monaten eine praktische Anleitung zu Hause anbieten.



# Seniorenbeirat

## Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Der Seniorenbeirat besteht aus 17 ehrenamtlich engagierten Potsdamer Bürgerinnen und Bürgern, die das 55. Lebensjahr vollendet haben und von einer Delegiertenversammlung für 5 Jahre gewählt wurden. Die Geschäfte des Seniorenbeirates werden vom Vorstand geführt.

Die Aufgaben des Seniorenbeirates

Als Bindeglied zwischen Politik, Verwaltung und älteren Menschen ermöglicht und sichert der Seniorenbeirat die Teilhabe der Seniorinnen und Senioren an gesellschaftlichen Aktivitäten.

Der Beirat kümmert sich als Interessenvertreter um die gesellschaftlichen Belange der älteren Bürgerinnen und Bürgern der Landeshauptstadt Potsdam.

Er unterstützt:

- in den Fachausschüssen die Stadtverordnetenversammlung
- die Stadtverwaltung bei Entscheidungsprozessen seniorengerechter Kommunalpolitik

Er berät:

- Bürgerinnen und Bürger
- seniorenrelevante Einrichtungen

Er ist aktiv:

- im Netzwerk „Älter werden in Potsdam“
- in der „Stiftung Altenhilfe Potsdam“
- im Seniorenrat des Landes Brandenburg e.V.

Um unterstützen, beraten und aktiv sein zu können, arbeiten verschiedene themenbezogene Arbeitsgruppen, die dem Vorstand zweckdienliche Informationen geben und Handlungsvorschläge unterbreiten:

- AG „Brandenburgische Seniorenwoche“
- AG „Digitalisierung und ältere Menschen“
- AG „Gesundheit und Soziales“
- AG „Mobilität und Sicherheit“
- AG „Öffentlichkeitsarbeit“
- AG „Wohnen im Alter“
- AG „Zeitzeugen“

Sachkundige Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen sich hier einzubringen. Interessenten wenden sich an das Seniorenbüro. Sitzungen des Seniorenbeirates und seiner Arbeitsgruppen sind öffentlich. Auskünfte zum Ort, Datum und zu den Themen der Sitzungen und Beratungen erhalten Sie im Seniorenbüro.

Geschäftsführender Vorstand:

Vorsitzender:	Dr.-Ing. Klaus G. Hardenberg
1. Stellvertreterin:	Irene Kamenz
2. Stellvertreter:	Peter Mundt
Beisitzer:	Wolfgang Puschmann
	Gerhard Kienberg
	Christel Pflug
	Dr. Ursula Zufelde

Seniorenbüro  
Landeshauptstadt Potsdam  
Seniorenbeirat  
Friedrich-Ebert-Straße 79/81 | 14469 Potsdam

Dienstgebäude: Hegelallee 6-10 | Haus 1 | Zimmer 145 und 146  
Tel.: 0331 289-34 36, E-Mail: seniorenbuero@rathaus.potsdam.de

# Fachbereich Soziales und Gesundheit

---

Altenhilfe, Gratulationen zu Alters- und Ehejubiläen, Stiftung Altenhilfe,  
Heimberatung, Veranstaltungsunterstützung,  
Behlertstr. 3a | Haus M/N | Zimmer 3.28  
Tel.: 0331 289-21 31

Altenhilfe, Heimberatung, Seniorenprogramm, Altenhilfe-Sozialplanung,  
Koordination von Veranstaltungen, Netzwerkarbeit  
Behlertstr. 3a | Haus M/N | Zimmer 3.30  
Tel.: 0331 289-20 95

## Geburtstags- und Ehejubiläen

Einen herzlichen Glückwunsch übermittelt der Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Potsdam allen Potsdamer Bürgerinnen und Bürgern, die das 90., 100. und jedes weitere Lebensjahr vollenden.

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam, die/der Vorsitzende der Stadtverordnetenversammlung oder der Oberbürgermeister, nebst Beigeordneten, freuen sich, Ihnen persönlich zu gratulieren.

Die Geburtstagsdaten werden den amtlichen Unterlagen entnommen. Sie müssen uns deshalb nicht verständigen. Der zuständige Sachbearbeiter schreibt Ihnen dazu.

Durch Ihre persönliche oder andere Bekanntgabe ergehen auch Glückwünsche zum Fest der

### **Diamantenen, Eisernen sowie Gnaden-Hochzeit.**

Bei diesen Jubiläen sind wir jedoch auf eine persönliche Information von Ihnen bzw. Ihren Angehörigen angewiesen.

Geben Sie uns dieses Datum bitte mindestens 6 Wochen vorher unter Tel.: 0331 289-21 31 bekannt, sodass die notwendigen Vorbereitungen getroffen werden können.

**Hinweis: Der Fachbereich Soziales und Gesundheit ist ab Januar 2020 in der Behlertstr. 3a, Haus M/N zu finden.**

# Veranstaltungsunterstützung

## 1. Halbjahr 2020

(Änderungen vorbehalten)

Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt Potsdam, die das 55. Lebensjahr vollendet haben und denen nur ein geringes Einkommen zur Verfügung steht, sollen die Möglichkeit erhalten, Veranstaltungen oder Einrichtungen, die der Geselligkeit, der Unterhaltung, der Bildung oder den kulturellen Bedürfnissen dienen, zu besuchen.


Aus diesem Grund bietet der Sozialhilfeträger der Landeshauptstadt Potsdam die Möglichkeit der Veranstaltungsunterstützung an. Diese soll in Form einer finanziellen Leistung im Einzelfall gewährt werden. Die Unterstützung bezieht sich auf vier Veranstaltungen pro Jahr. Gemeint sind, die in dieser Broschüre enthaltenen Vorträge, Lesungen und Konzerte. Vor dem Besuch einer Veranstaltung muss ein Antrag auf § 71 SGBXII gestellt werden.

Wer diese Unterstützung in Anspruch nehmen möchte, kann sich unter Tel.: 0331 289-21 31 melden.

Für die Antragstellung sind ausschließlich die Vorlage des Mobilitätstickets, die Bescheinigung von der Medikamentenzahlungsbefreiung (SGB V) oder der Nachweis des Leistungsbezugs nach SGB II oder SGBXII erforderlich.







Herausgeber:  
Landeshauptstadt Potsdam  
Der Oberbürgermeister  
Verantwortlich:  
Fachbereich Soziales und Gesundheit  
Katja Siegert  
Satz:  
printlayout & webdesign  
Foto:  
Ivo Olias  
Druck:  
Brandenburgische Universitätsdruckerei