

31. Brandenburgische Seniorenwoche in Potsdam

Senioren in Brandenburg –
inmitten der Gesellschaft
und aktiv für gutes Leben,
Miteinander und füreinander –
generationsübergreifend
Zukunft gestalten

Programm

19. Mai bis 4. Juni 2025



Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist mir eine ganz besondere Freude, Sie mit diesem Programmheft durch die 31. Brandenburgische Seniorenwoche zu begleiten. Die Wurzeln dieser wertvollen Tradition reichen zurück bis ins Jahr 1994, als die damalige Sozialministerin Regine Hildebrand die Seniorenwoche ins Leben rief. Seitdem leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Teilhabe und Wertschätzung älterer Menschen in unserer Gesellschaft. Hier in Potsdam setzt sich der Seniorenbeirat mit großem Engagement dafür ein, dass diese Woche ein voller Erfolg wird und die Anliegen der interessierten Generation Gehör finden.

Das diesjährige Motto:

„Senioren in Brandenburg – inmitten der Gesellschaft und aktiv für gutes Leben, Miteinander und füreinander – generationsübergreifend Zukunft gestalten“ spiegelt genau das wider, was uns am Herzen liegt. Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm, das Ihnen zahlreiche Veranstaltungen bietet – informativ und unterhaltsam zugleich. Wie in jedem Jahr erwartet Sie das große Eröffnungskonzert im Nikolaisaal als besonderes Highlight, gefolgt von vielen weiteren Angeboten, die zum Austausch und zur Begegnung einladen.

Ich lade Sie herzlich ein, sich einzubringen und aktiv an den Veranstaltungen teilzunehmen! Lassen Sie uns gemeinsam anpacken und Potsdam nach unseren Wünschen und Vorstellungen gestalten – nicht nur während der Seniorenwoche, sondern auch darüber hinaus.

Wir freuen uns auf eine inspirierende Zeit voller Gemeinschaft und neuer Begegnungen!

Ihr Mike Schubert



Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Potsdam

Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirates

Liebe Seniorinnen und Senioren,

im Namen des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Potsdam freue ich mich, Sie auch in diesem Jahr herzlich zur Brandenburger Seniorenwoche in Potsdam begrüßen zu dürfen. Es ist mir eine große Ehre, Ihnen das Programmheft zu dieser besonderen Woche vorstellen zu dürfen, die ganz im Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung unserer älteren Generation steht. Trotz der gekürzten angespannten finanziellen Haushaltslage haben wir wieder es geschafft, ein vielfältiges und ansprechendes Programm für Sie zusammenzustellen.

Die Brandenburger Seniorenwoche bietet Ihnen nicht nur eine Vielzahl an informativen, kulturellen und unterhaltsamen Veranstaltungen, sondern auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und alte Freundschaften zu pflegen. In einer Zeit, in der unser gesellschaftliches Miteinander immer wichtiger wird, möchten wir Ihnen mit dieser Woche eine Plattform bieten, um gemeinsam aktiv zu sein, sich auszutauschen und das Leben zu genießen.

Besonders stolz sind wir auf die Vielfalt der Angebote, die unsere engagierten Veranstalter und Partner für Sie zusammengestellt haben. Von Gesundheitsvorträgen und Bewegungskursen bis hin zu kulturellen Ausflügen und geselligen Zusammenkünften – für jede und jeden ist etwas dabei. Diese Veranstaltungen sind darauf ausgerichtet, sowohl Körper als auch Geist fit zu halten und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt unserer Seniorenwoche ist die Beratung und Unterstützung in allen Lebenslagen. Die Informationsstände zu unserer Informationsveranstaltung und Vorträge bei unseren Partnern zu Themen wie Pflege, Rente, Vorsorge und Ehrenamt bieten Ihnen die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und wertvolle Tipps für den Alltag zu erhalten. Darüber hinaus stehen Ihnen unsere Expertinnen und Experten für persönliche Gespräche zur Verfügung, um auf Ihre individuellen Anliegen einzugehen.

Wir sind uns der finanziellen Herausforderungen bewusst, die durch die gekürzten Förderungen entstehen. Dennoch möchten wir Ihnen versichern, dass wir unser Bestes gegeben haben, um ein qualitativ hochwertiges und abwechslungsreiches Programm zu ermöglichen. Dies wäre ohne die Unterstützung unserer zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer, die tatkräftige Unterstützung unserer Partner und die wohlwollende Förderung durch die Landeshauptstadt Potsdam nicht möglich gewesen.

Zum Abschluss lade ich Sie herzlich ein, die Brandenburger Seniorenwoche in vollen Zügen zu genießen. Nutzen Sie die Gelegenheit, an den verschiedenen Veranstaltungen teilzunehmen, neue Menschen kennenzulernen und sich inspirieren zu lassen. Lassen Sie uns gemeinsam eine Zeit der Freude, des Austauschs und des Miteinanders erleben.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen eine wunderbare Zeit während der 31. Brandenburger Seniorenwoche in unserer schönen Landeshauptstadt.

Mit herzlichen Grüßen,

A handwritten signature in black ink, reading "Peter Mundt". The script is cursive and fluid, with the first name "Peter" and the last name "Mundt" clearly distinguishable.

Peter Mundt
Vorsitzender des Seniorenbeirates
der Landeshauptstadt Potsdam

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Oberbürgermeisters	3
Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirates	4
Kontaktdaten zum Seniorenbeirat/Seniorenbüro	7
Veranstaltungen des Seniorenbeirates	7
Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam	8
Der neue Seniorenbeirat stellt sich vor	12
Veranstaltungen	13

Veranstaltungen des Seniorenbeirates

Freitag, 23. Mai 2025 | 14 bis 17 Uhr | Ernst-Busch-Platz, Drewitz

Informationsveranstaltung zum guten Leben in Potsdam:

Wohnen – Pflege – Sicherheit

näheres siehe Seite 16

Montag, 26. Mai 2025 | 16 Uhr | Nikolaisaal Potsdam

Eröffnungskonzert mit dem Landespolizeiorchester

„Mensch, wo ist die Zeit geblieben!“ eine musikalische Zeitreise

näheres siehe Seite 20

Freitag, 11. Juli 2025 | 18 Uhr | Seebühne Hans Otto Theater

Sommertheater „Der tollste Tag“ von Peter Turrini

näheres siehe Seite 24

Kontaktdaten zum Seniorenbeirat

Postanschrift

Landeshauptstadt Potsdam

Seniorenbeirat und Seniorenbüro

Friedrich-Ebert-Straße 79/81 | 14469 Potsdam

Besucheranschrift

Seniorenbüro Potsdam

Hegelalle 6-10 | Haus 1 | Raum 145/146 | 14467 Potsdam

Telefon: 0331 289 34 39

E-Mail: seniorenbuero@rathaus.potsdam.de

Web:

<https://www.potsdam.de/de/seniorenbeirat-der-landeshauptstadt-potsdam-0>

Facebook:

<https://www.facebook.com/share/1PSVRYwxeV/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/beiraeteinpotsdam?igsh=MW5pdTA4b3MzbnV2bQ==>

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Geschäftsführender Vorstand des Seniorenbeirates

Vorsitzender:	Peter Mundt
Stellvertreterin:	Dr. Ursula Zufelde
Stellvertreter:	Hartmut Große
Beisitzer:	Dr. Gerhard Bundschuh Angela Mucha Frank Spade Gondra Wettley

Aufgaben des Seniorenbeirates

Als Bindeglied zwischen Politik, Verwaltung und älteren Menschen ermöglicht und sichert der Seniorenbeirat die Teilhabe von Seniorinnen und Senioren am politischen Geschehen. Der Beirat kümmert sich als Interessenvertreter um die gesellschaftlichen Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt Potsdam. Im Zentrum seiner Tätigkeit steht die Umsetzung des Seniorenplanes der Landeshauptstadt Potsdam.

Als Partner der Politik hat er wichtige Funktionen

- Er bündelt Interessen und Forderungen älterer Menschen auf kommunaler Ebene.
- Er vermittelt Interessen und Forderungen älterer Menschen an Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit.
- Er beobachtet ob und wie sich die Einhaltung der Rechte und Würde älterer Menschen gestaltet.
- Er berät Politik und Verwaltung aus der Perspektive der Lebenswelt älterer Menschen.

Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates

Themenspezifische Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates unterstützen den Vorstand, geben zweckdienliche Informationen und unterbreiten Handlungsvorschläge. Sie laden sachkundige Einwohnerinnen und Einwohner ein mitzuwirken. Bei Interesse bitte an das Seniorenbüro wenden.

AG Wohnen im Alter

Regelmäßig finden Gespräche mit den für Wohnraumversorgung Verantwortlichen der Stadt Potsdam bzw. mit der städtischen Wohnungsbaugesellschaft ProPotsdam, aber auch mit Vertretern der Potsdamer Wohnungsgenossenschaften statt. Regelmäßigen Erfahrungsaustausch gibt es auch mit Potsdamer bzw. Brandenburger Vereinen und Netzwerken, die sich mit dem Thema Wohnen in Potsdam beschäftigen. Nicht zuletzt werden Kontakte zu Vertretern von Parteien und Organisationen zur Durchsetzung der Interessen der Seniorinnen und Senioren genutzt und die in Potsdam neu entstehenden Objekte für altersgerechtes und generationenübergreifendes Wohnen besucht.

AG Mobilität und Sicherheit

Wir setzen uns ein für mehr Sicherheit im Straßenverkehr, mehr Mobilitätsangebote, Parkmöglichkeiten für Fahrräder und Rollatoren. Eine seniorengerechte Anpassung des ÖPNV ist schon lange überfällig. Gefahren im Verkehr, Sicherung des Eigentums und Kriminalität sind Themen mit denen ältere Menschen oft allein gelassen werden. Wir helfen, sensibilisieren und suchen die Gespräche mit den Verantwortlichen im ÖPNV und der Stadtverwaltung.

AG Öffentlichkeitsarbeit

Die AG Öffentlichkeitsarbeit stellt die Verbindung zwischen dem Seniorenbeirat und der Öffentlichkeit dar.

Ziel ist es, die Arbeit der einzelnen Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates, als gesamteinheitliche Kommunikation, der Öffentlichkeit zugänglich zu machen und somit die Arbeit des Seniorenbeirates den Seniorinnen und Senioren unserer Stadt sichtbarer zu machen. Dabei wird auf klassische Presse- und Medienarbeit, Social-Media, Printmedien sowie den direkten Kontakt auf Veranstaltungen gesetzt.

AG Gesundheit und Soziales

Die Pflegesituation in unserer Stadt ist sehr angespannt. Alle wissen, wie wichtig eine gute ärztliche Versorgung und Absicherung im Alter ist. Veranstaltungen zu Gesundheitsfragen und regelmäßige Gespräche in Einrichtungen für ältere Bürgerinnen und Bürger in Ihrem sozialen Umfeld sollen unterstützen und helfen, die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.

AG Veranstaltungen

Mit dem neu gewählten Seniorenbeirat im September 2024 hat sich die Arbeitsgruppe „Brandenburgische Seniorenwoche“ in ihrem Aufgabenbereich vergrößert und übernimmt nun die Vorbereitungen für kleine und große Veranstaltungen des Beirates.

Sie plant und organisiert Veranstaltungen mit verschiedensten seniorenpolitischen Partnern in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt Potsdam. In enger Abstimmung mit weiteren Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates können somit seniorennrelevante Veranstaltungen kostenlos oder zu gedämpften Preisen an gut erreichbaren Orten angeboten werden.

1994 wurde von der Sozialministerin Regine Hildebrand die Brandenburgische Seniorenwoche ins Leben gerufen. Ziel ist es die speziellen altersgemäßen Wünsche und Bedürfnisse von uns Älteren sichtbar zu machen, sowie Informationen geben, zu vernetzen und der Einsamkeit entgegen zu wirken.

AG Digitalisierung

Digitale Technologien beeinflussen unsere Gesellschaft und das Miteinander erheblich. Für manche von uns sind sie „Neuland“, bieten aber auch neue Chancen bei Orientierung und Teilhabe. Ohne digitale Teilhabe können zukünftig Einschränkungen oder auch Benachteiligungen befürchtet werden. Sich im Alter mit Neuem zu befassen und dazuzulernen, kann dazu beitragen, selbstbestimmt und geistig fit zu bleiben. Wir wollen zeigen, welchen Nutzen bestimmte digitale Anwendungen besonders für ältere Menschen haben können. Daneben sind wir Ansprechpartner für mögliche Digitalisierungen, die Potsdamer Unternehmen zum Nutzen älterer Mitmenschen entwickeln.

Die Sitzungen des Seniorenbeirates und seiner Arbeitsgruppen sind öffentlich.

Auskünfte zum Ort und zu den Themen der Sitzungen und Beratungen der Arbeitsgruppen können im Seniorenbüro erfragt werden.

Der Seniorenbeirat tagt von 10 bis 12 Uhr am:

22.04.2025 | Volkssolidarität | Benzstraße 10
27.05.2025 | Raum Neues Cecilienhof
24.06.2025 | Raum Neues Palais
22.07.2025 | Raum Neues Palais
23.09.2025 | Raum Neues Palais
28.10.2025 | Raum Neues Palais
25.11.2025 | Raum Neues Palais
16.12.2025 | Raum Neues Palais

Sprechstunden des Seniorenbeirates

Sie sind herzlich eingeladen, in den Sprechstunden Ihre Fragen, Probleme und Vorschläge an Mitglieder des Seniorenbeirats heranzutragen.

Die Mitglieder des Seniorenbeirats informieren Sie auch gern über die Schwerpunkte ihrer Arbeit und die Möglichkeiten, sich aktiv in die Arbeit dieses Gremiums einzubringen. Bitte beachten Sie, dass der Seniorenbeirat keine Rechtsberatung durchführt.

Eine Terminvereinbarung ist erforderlich unter 0331 289 34 39 oder seniorenbuero@rathaus.potsdam.de.

Zu beachten ist, dass der Seniorenbeirat keine Rechtsberatung durchführt!

Wahl des Seniorenbeirates 2024

Im September 2024 wurden 20 ehrenamtlich engagierte Potsdamer Bürgerinnen und Bürger von einer Seniorendelegiertenversammlung für 5 Jahre in geheimer Wahl in den Seniorenbeirat gewählt. Ein 7-köpfiger Vorstand führt die Geschäfte des Seniorenbeirates. Die nächsten Wahlen finden 2029 statt.

Geschäftsführender Vorstand:

- Peter Mundt (Vorsitzender, seit 2021)
- Hartmut Große (Stellvertreter)
- Dr. Ursula Zufelde (Stellvertreterin)
- Angela Mucha (Beisitzerin)
- Frank Spade (Beisitzer)
- Dr. Gerhard Bundschuh (Beisitzer)
- Gondra Wettley (Beisitzerin)

Mitglieder:

- Regina von Berlepsch
- Alla Mora Feldmann
- Karin Findeisen
- Hans-Dieter Germer
- Ute Gierke
- Reinhold Hüpkes
- Gabriele Joppert
- Petra Kurucz-Schibilsky
- Dr. Brigitte Niedurny
- Petra Perscheid
- Frank-Erik Rühr
- Brigitte Schuld
- Ingrid Weber

Eintägige Veranstaltungen zur 31. Brandenburgischen Seniorenwoche in der Landeshauptstadt Potsdam

Alle Veranstaltungen ohne Preisangabe sind kostenfrei. Weiterführende Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie direkt beim Veranstalter.

Montag 19. Mai 2025 | 10 bis 11:30 Uhr

Potsdam erkunden „Der Telegraphenberg“

Veranstaltungsort: Akademie 2. Lebenshälfte,

Karl-Liebknecht-Str. 111 A | 14482 Potsdam

E-Mail: aka-potsdam@lebenshaelfte.de | Telefon: 0331 200 46 95

Tram: 94, 99 Rathaus Babelsberg

Kosten: 8 EUR

Begleitet uns zu einem Rundgang zur naturwissenschaftlichen Geschichte und Gegenwart in Potsdam. Unser Fokus liegt auf einem der bedeutendsten Wissenschaftsstandorte Deutschlands – dem Telegraphenberg.

Montag 19. Mai 2025 | 14 bis 16 Uhr

Café Milan

Veranstaltungsort: Soziale Stadt ProPotsdam, gGmbH,

Milanhorst 9 | 14478 Potsdam

E-Mail: info@milanhorst-potsdam.de | Telefon: 0331 550 41 69

Tram: 92, 96 Magnus-Zeller-Platz | Bus: 693 Schilfhof

Kosten: eine kleine Spende

Bei unseren regelmäßigen Treffen mit Seniorinnen und Senioren genießen wir gemeinsam Kaffee, Tee und köstlichen Kuchen. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich über dies und das auszutauschen, neue Bekanntschaften zu schließen und alte Freundschaften zu pflegen.

Zusätzlich bieten wir gelegentlich kreative Angebote an, bei denen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können – hier ist für jeden etwas dabei!





Montag 19. Mai 2025 | 14 bis 15:30 Uhr

Führung mit anschließendem Kaffeetrinken für Menschen mit und ohne Demenz im Naturkundemuseum Potsdam

Veranstaltungsort: Potsdam Museum | Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Telefon: 0331 289 67 06 | Anmeldung erforderlich

Tram: 91, 92, 93, 96, 98, 99 Alter Markt/Landtag

Bus: 695, 605 Naturkundemuseum

Einzelne Tierartgen werden genauer vorgestellt. Durch das Zeigen und Anfassen von Präparaten, Fellen oder Federn wird die Führung für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung zu einem hautnahen Erlebnis.



Dienstag 20. Mai 2025 | 9 bis 10 Uhr

Sport für Senioren – kostenloses Schnupperangebot

Veranstaltungsort: Soziale Stadt ProPotsdam, gGmbH,

Milanhorst 9 | 14478 Potsdam

E-Mail: info@milanhorst-potsdam.de | Telefon: 0331 550 41 69

Tram: 92, 96 Magnus-Zeller-Platz | Bus: 693 Schilfhof

Stärken Sie Ihre Muskulatur und Beweglichkeit! Unter der fachkundigen Anleitung eines Trainers bieten wir regelmäßige Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt sind. Diese sind ideal, um die Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.



Dienstag 20. Mai 2025 | 10 bis 11 Uhr

Führung für Menschen mit und ohne Demenz

Veranstaltungsort: Potsdam Museum | Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam

Telefon: 0331 289 68 68 | Anmeldung erforderlich

Tram: 91, 92, 93, 96, 98, 99

Bus: 603, 605, 609, 631, 639, 695 Alter Markt/Landtag

Kostbarkeiten entdecken – Ein besonderer Rundgang im Potsdam Museum. Gemeinsam erkunden wir die Schätze des Potsdam Museums: kunstvolle Gemälde, edle Möbel und feines Porzellan. Ein Erlebnis für die Sinne – mit besonderen Exponaten zum Anfassen.



Mittwoch 21. Mai 2025 | 11 bis 12 Uhr

Tanzfitness | Rücken & Relax – kostenloses Schnupperangebot

Veranstaltungsort: Soziale Stadt ProPotsdam, gGmbH,
Milanhorst 9 | 14478 Potsdam

E-Mail: info@milanhorst-potsdam.de | Telefon: 0331 550 41 69

Tram: 92, 96 Magnus-Zeller-Platz | Bus: 693 Schilfhof

Rücken & Relax

Unter fachkundiger Anleitung einer Trainerin wird Ihr Körper sanft mobilisiert. Durch gezielte Übungen verbessern Sie Ihr Gleichgewicht, stärken Ihr Körpergefühl und lockern Verspannungen. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt – für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit im Alltag.

Tanzfitness

Erleben Sie ein gelenkschonendes Tanzprogramm, das sanft und effektiv Ihre Fitness fördert. Mit fließenden Bewegungen und rhythmischer Musik verbessern Sie Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit – und haben dabei jede Menge Spaß!



Donnerstag 22. Mai 2025 | 9:30 bis 11:30 Uhr

60plus Frühstück

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Freizeit
Am neuen Garten 64 | 14469 Potsdam

E-Mail: kuehnel@treffpunktfreizeit.de | Telefon: 0331 50 58 60 16

Tram: 92, 96 Rathaus Potsdam, ca. 15 min Fußweg

Bus: 603 Birkenstraße / Alleestraße, ca. 7 min Fußweg

Kosten: 2 EUR

Starten Sie den Tag in guter Gesellschaft! Bei duftendem Kaffee, Tee, frischen Brötchen und allerlei Köstlichkeiten genießen wir ein gemütliches Frühstück. Im Mittelpunkt steht die Gemeinschaft – mit Raum für fröhlichen Austausch, interessante Gespräche und ein offenes Ohr für persönliche Anliegen.

Alle, die Zeit und Lust haben, sind herzlich willkommen!

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine verbindliche Anmeldung per Mail oder Telefon bis spätestens Montag vor der Veranstaltung.



Donnerstag 22. Mai 2025 | 9:30 bis 11:30 Uhr

Wohnen im Alter / Alltags Hilfsmittel

Veranstaltungsort: Pflegestützpunkt Potsdam,
Haus 1 | 1. Etage | Raum 140 | Hegelallee 6-10 | 14467 Potsdam
E-Mail: potsdam@pflagestuetzpunkt-brandenburg.de
Telefon: 0331 289 22 13
Tram: 92, 96 Nauener Tor | Bus 692, 695 Jäger Tor

Wie kann ich im Alter so wohnen, dass ich lange in meinem zuhause bleiben kann? In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen zu verschiedenen Wohnformen, Möglichkeiten der Wohnraumanpassung sowie zu hilfreichen Alltagshilfen und unterstützenden Hilfsmitteln.

Erfahren Sie, welche Maßnahmen Ihre Selbstständigkeit fördern und Ihr Zuhause komfortabler und sicherer machen.



Freitag 23. Mai 2025 | 10 bis 12 Uhr

Digital-Compas

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Treffpunkt Freizeit
Am neuen Garten 64 | 14469 Potsdam
E-Mail: kuehnel@treffpunktfreizeit.de | Telefon: 0331 50 58 60 16
Tram: 92, 96 Rathaus Potsdam, ca. 15 min Fußweg
Bus: 603 Birkenstraße/Alleestraße, ca. 7 min Fußweg
Kosten: 2 EUR

Der Digital-Kompass bietet Anleitungen und Informationen zum Umgang mit dem Internet. Die Digitallotsen beraten Sie zur Nutzung Ihres Handys und zur Sicherheit Ihres Computers.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine verbindliche Anmeldung per Mail oder Telefon.



Freitag 23. Mai 2025 | 14 bis 17 Uhr

Informationsveranstaltung

zum guten Leben in Potsdam: Wohnen – Pflege – Sicherheit
Veranstaltungsort: Ernst-Busch-Platz | 14480 Potsdam-Drewitz
E-Mail: seniorenbuero@rathaus.potsdam.de | Telefon: 0331 289 34 39

Wie in den vergangenen Jahren erwartet Sie eine Vielzahl an Informationsständen mit wertvollen Tipps, Beratungsmöglichkeiten und Gelegenheiten zum

Austausch. Nutzen Sie die Chance, sich umfassend zu informieren und neue Impulse mitzunehmen. Begleitend gibt es ein kleines Programm.

Aussteller:

- ADTV Tanzschule Balance
- Akademie 2. Lebenshälfte
- Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz
- AWO Bezirksverband Potsdam e.V.
- Brandenburgische Gesellschaft für Kultur und Geschichte gGmbH
- Brandenburgische Krebsgesellschaft
- Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Betreuungsverein Potsdam
- Seniorenunion der CDU Potsdam
- Deutscher Diabetikerbund Brandenburg
- DGB/IG Metall/Verdi/IG Bau
- DIE LINKE AG Senioren
- Feuerwehr Potsdam
- GEWOBA
- Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst
- Humanistischer Verband Potsdam/Potsdam-Mittelmark KdöR
- Migrantenbeirat
- Netzwerk „Älter werden in Potsdam“
- Verbraucherzentrale Brandenburg e.V.
- Pflegestützpunkt der Landeshauptstadt Potsdam
- Polizeiinspektion Potsdam
- SC Potsdam (Sportbund)
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam
- Soziale Stadt Friedrich-Reinsch-Haus
- Treffpunkt Freizeit
- Verbraucherzentrale



Freitag 23. Mai 2025 | 14 bis 17 Uhr

Die Verbraucherzentrale informiert

Veranstaltungsort: Ernst-Busch-Platz | 14480 Potsdam-Drewitz

E-Mail: bz.potsdam@vzb.de | Telefon: 0331 98 22 99 95

Haben Sie Fragen zu Verträgen, Reklamationen, Versicherungen oder Geldanlagen? Möchten Sie mehr über Lebensmittel, Ernährung oder Energiesparen erfahren? Die Verbraucherzentrale Brandenburg steht Ihnen mit kompetenter Beratung zur Seite und hilft Ihnen weiter – unabhängig und verbraucherfreundlich. Wir sind für Sie da!

Freitag 23. Mai 2025 | 14 bis 17 Uhr

Kompaktausstellung zum Thema

„Möglichkeiten des Selbstschutzes der Bevölkerung“

Veranstaltungsort: Ernst-Busch-Platz | 14480 Potsdam-Drewitz

E-Mail: zentrales.feuerwehr@rathaus.potsdam.de | Telefon: 0331 370 13 38

Präsentation und Begleitung einer Kompaktausstellung zum Thema „Möglichkeiten des Selbstschutzes der Bevölkerung“ aus dem Bereich „Vorbeugender Brandschutz/Katastrophenschutz“, Hinweise zur Notfallvorsorge, Bevölkerungsinformation und -versorgung (Katastrophenschutz-Leuchttürme)

Sonntag 25. Mai 2025 | 10 bis 13 Uhr

Antike entdecken

Veranstaltungsort: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebke-Str. 111 A | 14482 Potsdam

E-Mail: aka-potsdam@lebenshaelfte.de | Telefon: 0331 200 46 95

Tram: 94, 99 Rathaus Babelsberg

Kosten: 20 EUR zzgl. Material

Gemeinsam begeben wir uns auf die Spurensuche nach Antikem in unserem Alltag. Antike Spuren in unserer Zeit. Die Antike mag weit entfernt erscheinen, doch ihre Einflüsse begegnen uns täglich. Viele unserer Traditionen, Begriffe und Konzepte haben ihre Wurzeln in der griechischen und römischen Kultur. Was hat zum Beispiel Julius Cäsar mit dem Monat Juli zu tun? Woher kommen unsere Monatsnamen?

Montag 26. Mai 2025 | 10 bis 11 Uhr

Museumsrundgang für Menschen mit und ohne Demenz

Veranstaltungsort: Museum Barberini | Humboldtstraße 5-6 | 14467 Potsdam

Telefon: 0163 786 43 39 | Frau Elisabeth Claussen-Greim

Anmeldung erforderlich: telefonisch

Tram: 91, 92, 93, 96, 98, 99 Alter Markt/Landtag

Bus: 695, 605 Naturkundemuseum

Im Museum Barberini sehen wir uns gemeinsam Meisterwerke des Impressionismus von Claude Monet an.





Montag 26. Mai 2025 | 13:30 bis 16 Uhr

Flamencomusik trifft auf spanische Klassik

Veranstaltungsort: Seniorentreff „Weberhäuschen“

Karl-Liebknecht-Straße 28 | 14482 Potsdam

E-Mail: ev.kirchengemeinde.weberhaus@gmail.com

Telefon: 0331 704 40 80 (AB) Frau Schüssler

Tram: 94, 99 | Kosten: 10 EUR inkl. Konzert, Kaffee, Tee und Kuchen

Lassen Sie sich von spanischen Klängen verzaubern und von der leidenschaftlichen Flamencomusik mitreißen. Christof Schill und Juliane Winkler entführen Sie auf eine musikalische Reise voller Emotionen und Virtuosität.

Genießen Sie einen besonderen Nachmittag in unserem Hause, begleitet von den feurigen Rhythmen und harmonischen Melodien des Flamencos. Im Anschluss an das Konzert laden wir Sie herzlich ein, bei Kaffee, Tee und Kuchen ins Gespräch zu kommen und den Nachmittag gemütlich ausklingen zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und ein unvergessliches Konzerterlebnis!

Montag 26. Mai 2025 | 13:30 bis 16:30 Uhr

Social-Media-Workshop Soziale Medien

Veranstaltungsort: Akademie 2. Lebenshälfte,

Karl-Liebknecht-Str. 111 A | 14482 Potsdam

E-Mail: aka-potsdam@lebenshaelfte.de | Telefon: 0331 200 46 95

Tram: 94, 99 Rathaus Babelsberg

Kosten: 20 EUR

Soziale Medien einfach nutzen. Lernen Sie, wie Sie Facebook und Instagram sicher und gezielt nutzen. In unserem Workshop behandeln wir wichtige Themen:

- Welche Beiträge auf welchen Plattformen?
- Welche Inhalte teilen?
- Nutzung von Hashtags
- Beispiele aus der Praxis anhand von Facebook und Instagram



Montag 26. Mai 2025 | 16 Uhr

Eröffnungskonzert „Mensch wo ist die Zeit geblieben!“

Eine musikalische Reise von 1950 bis 2020

Veranstaltungsort: Nikolaisaal | Wilhelm-Staab-Straße 10-11 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Tram: 92, 96 | Bus: 603, 609, 638, 639, 695 Platz der Einheit

Kosten: 12 EUR (Die Karten sind ausschließlich im Nikolaisaal oder online auf der Seite des Nikolaisaals erhältlich!)

Es erwartet Sie eine musikalische Zeitreise mit dem Landespolizei-Orchester unter Leitung des Dirigenten Christian Köhler, sowie die im Inland und Ausland gefragten Solisten Michael Heller und Amelie Dober. Die beiden Künstler bringen nicht nur ihre beeindruckenden Fähigkeiten in Gesang und Choreographie auf die Bühne, sondern auch eine Leidenschaft für die darstellenden Künste, die Sie begeistern wird.



Dienstag 27. Mai 2025 | 10 bis 12 Uhr

Gemeinsam stark: Austausch für Krebsbetroffene

Veranstaltungsort: PWG-Veranstaltungsraum | Hebbelstraße 1 | 14467 Potsdam

Veranstalter: Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.

E-Mail: mail@krebsgesellschaft-brandenburg.de | Telefon: 0331 86 48 06

Bus: 692 Klinikum

In diesem Gesprächskreis bieten wir Krebsbetroffenen einen sicheren Raum, um Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung zu finden. Wir diskutieren Themen wie Bewältigungsstrategien, den Umgang mit Nebenwirkungen und den Wert sozialer Unterstützung. Fachleute stehen ebenfalls zur Verfügung, um Fragen zu beantworten und Ratschläge zu geben.



Dienstag 27. Mai 2025 | 12:15 bis 13:15 Uhr

Zehn Jahrhunderte-Führung durch die Brandenburg.

Ausstellung mit Kaffeeangebot

Veranstaltungsort: Brandenburg Museum für Zukunft, Gegenwart und Geschichte

Am Neuen Markt 9 | 14467 Potsdam | Telefon: 0331 62 00 85 88

E-Mail: a.beyer@gesellschaft-kultur-geschichte.de | Tram | Bus: Am Neuen Markt

Erfahren Sie in einer 60-minütigen Überblicksführung mehr über die spannende Region und ihre kulturelle Entwicklung, anhand ausgewählter Exponate und Geschichten. Die Brandenburg-Ausstellung setzt ihre Themenschwerpunkte da, wo Geschichte und Gegenwart aufeinander treffen.



Dienstag 27. Mai 2025 | 15 bis 17 Uhr

Tag der Erbschaft

Veranstaltungsort: Oberlinhaus (Mutterhaus)

Rudolf-Breitscheid-Str. 24 | 14482 Potsdam

E-Mail: stefanie.hahn@oberlinhaus.de | Telefon: 0331 763 57 18

Tram | Bus | S-Bahn: Rathaus Babelsberg

Kompetent und ausführlich erhalten Sie bei der zweistündigen Veranstaltung Tipps rund um das Thema Vorsorge, Vererben und Erben von Notarin Keslin Damke und Rechtsanwalt Olaf Herzog, die uns bei der Stiftungsarbeit zur Seite stehen. Im Anschluss können Fragen gestellt werden. Zudem stehen wir für vertrauliche Gespräche zur Verfügung.



Mittwoch 28. Mai 2025 | 12:15 bis 13:15 Uhr

Themenführung jüdisches Leben mit Kaffeeangebot

Veranstaltungsort: Brandenburg Museum für Zukunft, Gegenwart und Geschichte

Am Neuen Markt 9 | 14467 Potsdam

E-Mail: a.beyer@gesellschaft-kultur-geschichte.de | Telefon: 0331 62 00 85 88

Tram | Bus: Am Neuen Markt

Die Brandenburg.Ausstellung im Brandenburg Museum zeigt in einem neuen thematischen Rundgang die Kontinuität jüdischen Lebens in der Region. Über zwanzig Exponate erzählen von der Vielfalt und den Herausforderungen jüdischen Alltags.



Mittwoch 28. Mai 2025 | 13:30 bis 16 Uhr

Die Kraft der Märchen

Veranstaltungsort: Seniorentreff „Weberhäuschen“

Karl-Liebknecht-Straße 28 | 14482 Potsdam

E-Mail: ev.kirchengemeinde.weberhaus@gmail.com

Telefon: 0331 704 40 80 (AB) Frau Schüssler

Tram: 94, 99 Kosten: 7 EUR inkl. Konzert, Kaffee, Tee und Kuchen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Märchen! Doris Rauschert entführt Sie mit geheimnisvollen Märchen und Sagen aus der Mark Brandenburg in eine Welt voller Fantasie und Magie. Lassen Sie sich von ihrer Erzählkunst verzaubern und genießen Sie einen stimmungsvollen Nachmittag. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Donnerstag 29. Mai 2025 | 16:30 bis 17:30 Uhr

Themenführung jüdisches Leben mit Kaffeeangebot

Veranstaltungsort: Brandenburg Museum für Zukunft, Gegenwart und Geschichte
Am Neuen Markt 9 | 14467 Potsdam

E-Mail: a.beyer@gesellschaft-kultur-geschichte.de | Telefon: 0331 62 00 85 88

Tram | Bus: Am Neuen Markt

Die Brandenburg.Ausstellung im Brandenburg Museum zeigt in einem neuen thematischen Rundgang die Kontinuität jüdischen Lebens in der Region. Über zwanzig Exponate erzählen von der Vielfalt und den Herausforderungen jüdischen Alltags.

Freitag 30. Mai 2025 | 12:30 bis 14:30 Uhr

„Sprechstunde to go“ mit unserem Chefarzt Geriatrie

Veranstaltungsort: Treffpunkt Innenhof, Alexianer Evangelisches Zentrum für Altersmedizin GmbH | Weinbergstr. 18/19 | 14469 Potsdam

E-Mail: info@altersmedizin-potsdam.de | Telefon: 0331 27 77 400

Tram: 91, 94, 98 | Bus: 614, X15, 697, 692 Luisenplatz Süd

„Wie denkt ein Altersmediziner übers Altwerden? Kommen wir uns Gespräch!“
Wir laden Sie recht herzlich zum Spaziergang vom Evangelischen Zentrum für Altersmedizin in der Weinbergstraße, durch den Park Sanssouci zum St. Josefs-Krankenhaus Potsdam ein. Unterwegs wird Ihnen unser Chefarzt Dr. Manuel Anhold all Ihre Fragen rund um das Thema „Altwerden“ beantworten. Zum Abschluss des Spaziergangs werden wir einige altersgerechte Bewegungsübungen machen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.



Mittwoch 4. Juni 2025 | 14 bis 17 Uhr

Mut zum Hut-in diesem Jahr machen wir weiter

Veranstaltungsort: Treffpunkt am Brandenburger Tor

Veranstalter: Gisela Gehrman (ehem. Schickes Altern) und Birgit Müller (ehem. Vorsitzende der Stadtverordnetenversammlung)

E-Mail: gehrmann@potsdam.de | Telefon: 0163 634 02 56

Tram | Bus: Luisenplatz

Auch in diesem Jahr setzen wir ein modisches Zeichen! Lassen Sie uns gemeinsam – wie in den vergangenen Jahren – mit unseren schicken Hüten durch die Stadt flanieren. Freuen Sie sich auf einen stilvollen Stadtspaziergang in bester Gesellschaft, gefolgt von einem gemütlichen Kaffeetrinken. Setzen Sie Ihren Lieblingshut auf und seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Sie.



Mittwoch 4. Juni 2025 | 16 bis 18 Uhr

Was tun gegen Alterseinsamkeit?

Veranstaltungsort: Garnisonskirche Potsdam

Veranstalter: Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. | Politisches Bildungsforum Brandenburg | Behlertstraße 33a | 14467 Potsdam

E-Mail: kas-brandenburg@kas.de | Tel: 0331 7488760

Wir diskutieren mit Experten und unseren Gästen über Möglichkeiten Alters-einsamkeit zu lindern. Welche Initiativen gibt es? Was können Sie selbst, was jüngere Bürgerinnen und Bürger beitragen?

Mittwoch 4. Juni 2025 | 15 bis 17 Uhr

80. Jahre „Tag der Befreiung vom Faschismus“

- Frieden heute aktueller denn je

Veranstaltungsort: Lothar-Bisky-Haus | Alleestraße 3 | 14469 Potsdam

Veranstalter: AG Seniorenpartei DIE LINKE

E-Mail: petra.perscheid@dielinke-potsdam.de

Telefon: 0331 81 52 40 | 0331 270 29 56

Anlässlich des 80. Jahrestags der Befreiung vom Faschismus laden wir zu einer besonderen Veranstaltung ein. Gemeinsam werfen wir einen geschichtlichen Rückblick auf diesen bedeutenden Tag und beleuchten die Lehren, die wir daraus für die Gegenwart ziehen können. Zudem stellen wir Initiativen vor, die sich aktiv für den Erhalt des Friedens engagieren.

Lassen Sie uns bei Kaffee und Kuchen gemeinsam erinnern, diskutieren und ein Zeichen für Frieden setzen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Freitag 11. Juli 2025 | 18 Uhr

Sommertheater „Der tollste Tag“ von Peter Turrini

Veranstaltungsort: Hans Otto Theater Seebühne

Schiffbauergasse 11 | 14467 Potsdam

Veranstalter: in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Kosten: 22 EUR (Rentenausweis als Nachweis erforderlich)

Die Karten sind ausschließlich online bis zum 6. Juli 2025 auf der Internetseite des Theaters mit dem AKTIONSCODE SOMMER-2025 oder im Hans Otto Theater
Telefon: 0331 9811-911 / -912 auch noch nach dem 6. Juli 2025 erhältlich!

In einer fesselnden Inszenierung von Turrinis böser Komödie „Figaro“ taucht das Publikum in die turbulente Welt von Graf Almaviva und seinem gewitzten Diener Figaro ein. Ein Abend voller Witz, Intrigen und leidenschaftlicher Auseinandersetzungen erwartet Sie!

Figaro plant seine Hochzeit mit Susanne, doch der Graf verfolgt eigene Pläne und setzt seinen intriganten Vertrauten Bazillus ein. Figaro kontert mit einer cleveren Gegenintrige, unterstützt von der Gräfin, die ihren untreuen Mann in eine Falle locken will. Mit scharfem Witz und modernen Anspielungen entlarvt das Stück die Kluft zwischen Herr und Diener. Doch es geht um mehr als eine Hochzeit – es geht um Gerechtigkeit und den Kampf gegen Willkür. Eine Inszenierung, die amüsiert und zugleich zum Nachdenken anregt

Wiederkehrende Veranstaltungen zur 31. Brandenburgischen Seniorenwoche in der Landeshauptstadt Potsdam

Jeden Montag

Seniorentag in der Biosphäre

Veranstaltungsort: Biosphäre Potsdam GmbH

Georg-Hermann-Allee 99 | 14469 Potsdam

E-Mail: info@biosphaere-potsdam.de | Telefon: 0331 55 074-0

<https://www.biosphaere-potsdam.de/kalender/seniorentag/>

Tram: 96 Volkspark oder 92 | Haltestelle Campus Fachhochschule

Kosten: 14 EUR

Der Ausflug in die Tropenlandschaft der Biosphäre Potsdam bietet eine wunderbare Möglichkeit vom Alltag abzuschalten und bei Kaffee und Kuchen dem Zwitschern der freifliegenden Vögel oder dem Rauschen des Wasserfalls zu lauschen. Alle Gäste ab 60 Jahren erhalten ganztägig ein Heißgetränk und ein Stück Kuchen für nur 4,80 EUR.

Montag 19. Mai 2025 | Montag 26. Mai 2025 | Montag 2. Juni 2025

je 10:30 bis 11:30 Uhr

Balance Fit

Veranstaltungsort: ADTV Tanzschule Balance, Am Moosfenn 1 (Waldstadt-Center, mittlerer Treppenaufgang, 2. Treppenhaus, 1.OG) | 14478 Potsdam

E-Mail: info@tanzen-potsdam.de | Telefon: 0331 81 21 66

Tram: 91, 93, 98 | Bus: 693 Am Moosfenn

Bleiben Sie aktiv und erleben Sie die Freude an Musik und Tanz! Balance-Fit verbindet tänzerische Bewegung mit gezieltem Training für Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig fördert es die geistige Vitalität und kann aktiv zur Vorbeugung von Altersdemenz beitragen.

Freuen Sie sich auf eine schwungvolle Stunde voller Bewegung, Musik und Geselligkeit – für Körper und Geist!

Dienstag 20. Mai 2025 | Donnerstag 22. Mai 2025 | Dienstag 27. Mai 2025
je 10 bis 12 Uhr

„Gemeinsam statt einsam“ Spiele-Vormittage für Senioren

Veranstaltungsort: Sekiz e.V. - Agentur für Ehrenamt
Hermann-Elflein-Str. 11 | 14467 Potsdam
E-Mail: ehrenamt@sekiz.de | Telefon: 0331 620 02 80
Tram | Bus: Luisenplatz Süd | Park Sanssouci

Wir laden Sie ein, in entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee, neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen. Ob Brett- und Kartenspiele, Rummikub oder eigene Ideen – für Abwechslung ist gesorgt. Interessierte können sich vorab anmelden. Wir freuen uns auf Sie!

Dienstag 20. Mai 2025 | Dienstag 27. Mai 2025 | Mittwoch 3. Juni 2025
je 11:45 bis 12:45 Uhr

Club Agilando

Veranstaltungsort: ADTV Tanzschule Balance, Am Moosfenn 1 (Waldstadt-Center, mittlerer Treppenaufgang, 2. Treppenhaus, 1.OG), 14478 Potsdam
E-Mail: info@tanzen-potsdam.de | Telefon: 0331 81 21 66
Tram: 91, 93, 98 | Bus: 693 Am Moosfenn

Erleben Sie eine mitreißende Kombination aus tänzerischer Gymnastik und unterhaltsamen Party- sowie Gesellschaftstänzen – auch ohne Tanzpartner! Dieses schwungvolle Training verbessert Koordination, Konzentration und Kondition, während Musik und Geselligkeit im Mittelpunkt stehen.

Lassen Sie sich von der Freude an der Bewegung mitreißen und genießen Sie eine aktive, fröhliche Zeit in bester Gesellschaft!

Mittwoch 21. Mai 2025 | Mittwoch 28. Mai 2025 | Donnerstag 4. Juni 2025
je 10 bis 11 Uhr

Balance Fit

Veranstaltungsort: ADTV Tanzschule Balance | Am Moosfenn 1 (Waldstadt-Center, mittlerer Treppenaufgang, 2. Treppenhaus, 1.OG) | 14478 Potsdam

E-Mail: info@tanzen-potsdam.de | Telefon: 0331 81 21 66

Tram: 91, 93, 98 | Bus: 693 Am Moosfenn

Bleiben Sie aktiv und erleben Sie die Freude an Musik und Tanz! Balance-Fit verbindet tänzerische Bewegung mit gezieltem Training für Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig fördert es die geistige Vitalität und kann aktiv zur Vorbeugung von Altersdemenz beitragen.

Freuen Sie sich auf eine schwungvolle Stunde voller Bewegung, Musik und Geselligkeit – für Körper und Geist!

13. FEST DER PFLEGE UND 5. POTSDAMER PFLEGEPREIS



Wir ehren
Potsdams
Pflegehelden!

Wer ist Ihr Pflegeheld 2025? Wir zeichnen Pflegende in den Kategorien professionelle, ehrenamtliche und Angehörigenpflege aus.

Zu gewinnen gibt es eine Auszeichnung und tolle Sachpreise.

Senden Sie uns Ihren Vorschlag bis zum **23.04.25** an kontakt@aelter-werden-potsdam.de

Sie sind selbst Pfleger oder interessieren sich für die neusten Entwicklungen und Innovationen im Bereich der Pflege?

Dann kommen Sie am **10.05.25 ab 14 Uhr** zum Potsdamer Pflegepreis in den Treffpunkt Freizeit.

Alle Infos gibt es unter:
<https://aelter-werden-in-potsdam.de>



Der Pflegestützpunkt Potsdam stellt sich vor:

Die neutrale und kostenlose Beratungsstelle der gesetzlichen Pflege- und Krankenkassen und der Landeshauptstadt Potsdam.

Wir bieten unabhängige und kostenlose Informationen und Unterstützung zu allen pflegerischen und sozialen Fragen. Sie erhalten individuelle Informationen zu allen wohnortnahen Hilfs- und Pflegeangeboten sowie Unterstützung bei der Organisation des für Sie richtigen Angebotes.

Die Beratungen erfolgen im Pflegestützpunkt oder bei Bedarf auch als Hausbesuch. Auf Wunsch kann auch die Beratung gemeinsam mit den Angehörigen oder anderen Personen des Vertrauens stattfinden. Wir beraten – sie entscheiden! Der Pflegestützpunkt bietet zusätzlich eine Wohnraumberatung an, wir beraten und begleiten bei Wohnungsanpassungsmaßnahmen von der Antragsstellung bis zur Abrechnung. Im Pflegestützpunkt befindet sich eine Hilfsmittelausstellung, sie haben dort die Möglichkeit, Pflege-/Hilfsmittel wie z. B. Rollstuhl, Rollator vor Ort anzusehen, anzufassen und ggf. auszuprobieren.

Kommen sie gerne vorbei!

Wir möchten Pflegenden einen Raum geben, in dem sie im Austausch mit anderen Pflegenden Bestärkung und Zuversicht erfahren. Damit sie wieder ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und zulassen können und gestärkter in die Pflegesituation gehen, bieten wir Ihnen eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige an.

Kontakt Pflegestützpunkt Potsdam

Hegelallee 6-10 | Haus 1 | 1. Etage | 14467 Potsdam | Telefon: 0331 289 22 13
potsdam@pflegestuetzpunkte-brandenburg.de
www.pflegestuetzpunkte-brandenburg.de

Kontakt Selbsthilfegruppe | Pflegestützpunkt Potsdam

Frau Kaminski
Telefon: 0331 289 22 11 | potsdam@pflegestuetzpunkte-brandenburg.de

Um Anmeldung wird gebeten!



Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nehmen der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam oder das Seniorenbüro entgegen.

Ein Projekt des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Potsdam
in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt Potsdam.



Wir bedanken uns bei allen Damen und Herren,
die bereit sind, gemeinsam mit uns die Brandenburgische Seniorenwoche
zu einem erneuten Höhepunkt in Potsdam zu gestalten.

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam
in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt Potsdam
Geschäftsführender Vorstand und Seniorenbüro

Besucheranschrift:

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

Tel.: 0331 289-3436

E-Mail: Seniorenbuero@Rathaus.Potsdam.de

Weitere Informationen zum Seniorenbeirat:

<https://www.potsdam.de/seniorenbeirat-der-landeshauptstadt-potsdam>

Foto: [@lordn-stock.adobe.com](#)

Satz: Matthias Esselbach