

32. Brandenburgische Seniorenwoche in Potsdam

*Gesellschaft braucht Erfahrung –
Senioren brauchen Teilhabe*

Programm

17. Mai bis 20. Juni 2026



Veranstaltungen des Seniorenbeirats

Freitag, 29. Mai | 14 bis 18 Uhr | Treffpunkt Freizeit

Auftaktveranstaltung – Tag der Generationen

NEU! Bus 603 Haltestelle „Treffpunkt Freizeit“

Näheres Seite 12

Montag, 1. Juni | 15 Uhr | Nikolaisaal Potsdam

Eröffnungskonzert

„Ein Feuerwerk der Gefühle – live im Nikolaisaal“

Näheres Seite 14

Achtung, kostenfreier Shuttle-Service:

Das Unternehmen „Eva und Moritz“ bietet zu den Veranstaltungen am 29. Mai und am 1. Juni einen kostenfreien Shuttle-Service für mobilitätseingeschränkte Menschen an, die noch eigenständig ins Auto einsteigen können. Eine Voranmeldung ist bis zum 22. Mai telefonisch unter 033209 22 74 24 möglich, um die Hin- und Rückfahrt zu vereinbaren.

Das familiengeführte Unternehmen „Eva & Moritz“ aus der Gemeinde Schwie-lowsee ist als regionaler Fahrdienstleister und Alltagsbegleiter bekannt. Es bringt Menschen zuverlässig zu Arztterminen, Veranstaltungen oder besonderen Anlässen und unterstützt sie zudem in ihrem Alltag. Dank Rahmenverträgen mit den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen können die Dienstleistungen gefördert angeboten werden.

Samstag, 20. Juni | 11 bis 16 Uhr | Verkehrswacht

Verkehrssicherheitstag für alle Generationen

Näheres Seite 28

Grußwort der Oberbürgermeisterin

Es ist mir eine große Freude, Sie mit diesem Programmheft durch die Seniorenwoche 2026 zu begleiten. Sie steht für Begegnung, Austausch und gesellschaftliche Teilhabe. Sie lebt vom großen Engagement zahlreicher Ehrenamtlicher, Initiativen und Einrichtungen – dafür danke ich allen Beteiligten sehr herzlich.

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm: von gemeinschaftlichen Sport- und Bewegungsangeboten über kulturelle Formate bis hin zu Gesprächs- und Mitmachangeboten rund um Digitalisierung und Themen des Alltags. Die Seniorenwoche bietet Raum für Information, Austausch und neue Impulse.

Eine starke Gesellschaft braucht Erfahrung, und ältere Menschen brauchen Teilhabe. Beides gehört untrennbar zusammen. Chancengleichheit bedeutet auch, dass Menschen im höheren Lebensalter sichtbar bleiben, ihre Perspektiven einbringen und das gesellschaftliche Leben aktiv mitgestalten können.

Besonders freue ich mich auf den „Tag der Generationen“ am 29. Mai im Treffpunkt Freizeit, an dem seniorenpolitisch Engagierte, Ausstellende sowie Kinder, Eltern und Großeltern selbstverständlich zusammenkommen. Das Mehrgenerationenhaus mit seinem lebendigen Spielplatz bietet hierfür einen idealen Rahmen. Ein weiterer Höhepunkt ist das Konzert im Nikolaisaal am 1. Juni, das bereits in den vergangenen Jahren eindrucksvoll gezeigt hat, wie Kultur Menschen verbindet und für alle erlebbar wird.

Ich lade Sie herzlich ein, die Seniorenwoche aktiv zu nutzen, neue Kontakte zu knüpfen und Potsdam mitzugestalten. Ich wünsche Ihnen inspirierende Begegnungen und eine bereichernde Zeit.



Noosha Aubel
Oberbürgermeisterin der Landeshauptstadt Potsdam

Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirats

Die Potsdamer Seniorenwoche ist seit vielen Jahren ein bedeutender Höhepunkt im gesellschaftlichen Leben unserer Stadt. Sie bietet Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende Netzwerke zu stärken. Vor allem aber macht sie sichtbar, wie vielfältig, engagiert und aktiv das Leben im Alter in Potsdam ist.

Auch in diesem Jahr lädt die Seniorenwoche mit einem abwechslungsreichen und inspirierenden Programm dazu ein, Kultur zu erleben, sich zu informieren, gemeinsam aktiv zu sein und neue Impulse für den Alltag mitzunehmen. Die zahlreichen Veranstaltungen greifen Themen auf, die Seniorinnen und Senioren bewegen, von Gesundheit und Bewegung über Bildung und Digitalisierung bis hin zu gesellschaftlicher Teilhabe und ehrenamtlichem Engagement.

Dass die Potsdamer Seniorenwoche trotz der aktuellen und herausfordernden Haushaltslage stattfinden kann, ist ein wichtiges Zeichen der Wertschätzung gegenüber der älteren Generation, die mit ihren Erfahrungen, ihrem Wissen und ihrem Engagement wesentlich zum Zusammenhalt unserer Stadt beiträgt. Sie schafft Raum für Begegnungen über Generationen hinweg und fördert den Dialog zwischen Menschen mit unterschiedlichen Lebenswegen.

Mein herzlicher Dank gilt allen Initiativen, Vereinen, Einrichtungen und Ehrenamtlichen, die mit großem Einsatz und viel Kreativität zum Gelingen dieser Woche beitragen. Allen Besucherinnen und Besuchern wünsche ich anregende Veranstaltungen, interessante Gespräche und viele bereichernde Momente während der Potsdamer Seniorenwoche.



Peter Mundt

Vorsitzender des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt Potsdam



Inhaltsverzeichnis

Grußwort der Oberbürgermeisterin	3
Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirats	4
Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam.	6
Kontaktdaten zum Seniorenbeirat	10
Veranstaltungen.	11

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

Geschäftsführender Vorstand des Seniorenbeirats

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

Aufgaben des Seniorenbeirats

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 Seniorenbeirats

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

AG Digitalisierung

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

AG Gesundheit und Soziales

Die Pflegesituation in Potsdam 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 Mobilität und Sicherheit

Die AG setzt sich für mehr Sicherheit im Straßenverkehr, erweiterte Parkmöglichkeiten für Fahrräder und E-Scooter sowie eine bedarfsgerechte Anpassung des ÖPNV ein. Sie widmet sich zudem Kriminalprävention, Eigentumssicherung und der Beseitigung von Angsträumen, damit ältere Menschen nicht allein bleiben. Sie sensibilisiert, berät und führt Dialoge mit Verantwortlichen der Stadtverwaltung, von Senioreneinrichtungen und des ÖPNV.

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 gesamtseinheitliche Kommunikation, der Öffentlichkeit zugänglich und somit die Arbeit des Seniorenbeirates den Seniorinnen und Senioren unserer Stadt sichtbar zu machen. Dabei wird auf klassische Presse- und Medienarbeit, Social-Media, Printmedien sowie den direkten Kontakt mit den Netzwerkpartnern gesetzt.

AG Veranstaltungen

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

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

AG Wohnen im Alter

Ziel der Arbeit dieser AG ist die ständige Beobachtung und Einwirkung auf eine zielgerichtete Verbesserung der Wohnmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren in Potsdam. Regelmäßig finden dazu Gespräche mit den für Wohnraumversorgung Verantwortlichen der Stadt Potsdam bzw. Bauherren und Vermietern statt. Die Realisierung des Seniorenplanes der Stadt Potsdam, in dem Wohnen eine zentrale Rolle spielt, wird kritisch begleitet. Nicht zuletzt werden Kontakte zu Vertretern von Parteien und Organisationen zur Durchsetzung der Interessen der älteren Menschen genutzt und die in Potsdam neu entstehenden Objekte für altersgerechtes und generationenübergreifendes Wohnen besucht.

Die Sitzungen des Seniorenbeirats und seiner Arbeitsgruppen sind öffentlich.

Auskünfte zum Ort, den Themen der Sitzungen und Beratungen der Arbeitsgruppen können im Büro des Beirates erfragt werden.

Der Seniorenbeirat tagt in der Regel von 10 bis 12 Uhr. (Änderungen vorbehalten)

24. März 2026	25. August 2026
28. April 2026	22. September 2026
26. Mai 2026	27. Oktober 2026
23. Juni 2026	24. November 2026
28. Juli 2026	22. Dezember 2026

Sprechstunden des Seniorenbeirats nach Vereinbarung

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.

Kontakt Daten zum Seniorenbeirat

Postanschrift

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

Besucheranschrift

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

Tel: 0331 289-34 39

E-Mail: seniorenbuero@rathaus.potsdam.de

Web: www.potsdam.de/seniorenbeirat

Facebook: <https://short-url.org/Seniorenbeiratfacebook>

Instagram: <https://www.instagram.com/beiraeteinpotsdam/>
(@beiraeteinpotsdam)

Eintägige Veranstaltungen zur 32. Brandenburgischen Seniorenwoche 2026

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



Freitag, 22. Mai | 9 bis 12 Uhr

Digital-Kompass

Veranstaltungsort: Treffpunkt Freizeit | Am Neuen Garten 64 | 14469 Potsdam
E-Mail: kuehnel@treffpunktfreizeit.de | Tel: 0331 50 58 60 16

Anmeldung erforderlich!

Tram 92, 96 Rathaus Potsdam, ca. 10 min Fußweg über Behlerstraße
Bus 603 Treffpunkt Freizeit

Der Digital-Kompass bietet Anleitungen und Informationen zum Umgang mit digitalen Geräten. Die Digitallotsinnen und Digitallotsen beraten Sie zur Nutzung Ihres Handys oder Laptops und zur Sicherheit Ihres Computers.

Mehr Informationen: <https://www.treffpunktfreizeit.de/>



Donnerstag, 28. Mai | 9:30 bis 11:30 Uhr

60plus Frühstück

Veranstaltungsort: Treffpunkt Freizeit | Am Neuen Garten 64 | 14469 Potsdam
E-Mail: kuehnel@treffpunktfreizeit.de | Tel: 0331 50 58 60 16

Verbindliche Anmeldung bis zum 25. Mai 2026 erforderlich!

Tram 92, 96 Rathaus Potsdam, ca. 10 min zu Fuß über Behlerstraße
Bus 603 Treffpunkt Freizeit

Kosten: 4 €

Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück mit Kaffee und Tee, Brötchen und allerlei Köstlichkeiten. Die Gemeinschaft steht im Mittelpunkt. Wir haben Zeit zu ausgelassenem und fröhlichem Austausch und auch für persönliche Anliegen ein offenes Ohr. Wir kommen ins Gespräch zu unterschiedlichen und interessanten Themen. Wer Zeit und Lust dazu hat, ist herzlich eingeladen!

Mehr Informationen: <https://www.treffpunktfreizeit.de/>



Freitag 29. Mai | 14 bis 18 Uhr

Auftaktveranstaltung zur 32. Brandenburgischen Seniorenwoche Tag der Generationen

Veranstaltungsort: Treffpunkt Freizeit | Am Neuen Garten 64 | 14469 Potsdam

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam und Treffpunkt Freizeit

E-Mail: seniorenbuero@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-34 39

Tram 92, 96 Rathaus Potsdam, ca. 10 min Fußweg über Behlertstraße

Bus 603 Treffpunkt Freizeit und kostenfreier Shuttle-Service (siehe Seite 2)

Gemeinsam mit dem Treffpunkt Freizeit eröffnet der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam die 32. Brandenburgische Seniorenwoche mit einem bunten Tag der Generationen. Besucherinnen und Besucher können sich an zahlreichen Informationsständen zu Themen wie Soziales, Wohnen, Freizeit, Prävention, Gesundheit und Pflege informieren, beraten lassen und miteinander ins Gespräch kommen. Ergänzt wird das Angebot durch Stände von Feuerwehr und Polizei sowie durch Podiumsdiskussionen zu aktuellen Fragestellungen.

Ein besonderes Highlight: Von 14:30 bis 15:45 Uhr ist Oberbürgermeisterin Noosha Aubel mit ihrer neuen Veranstaltungsreihe „Reden wir. Ihre Oberbürgermeisterin vor Ort“ zu Gast. In direktem Austausch mit den Bürgerinnen und Bürgern möchte sie über wichtige Anliegen und Ideen gemeinsam ins Gespräch kommen.

Für Spaß und Abwechslung ist gesorgt: Kinder können sich auf einer Hüpfburg austoben, für modebewusste Frauen gibt es eine Modenschau mit Verkauf, und musikalisch begleitet Sie die „Combo“ des Polizeiorchesters Berlin. Moderiert wird die Veranstaltung von Karina Berg.

Achtung, kostenfreier Shuttle-Service (siehe Seite 2)

Auch am Veranstaltungstag selbst steht das Unternehmen zur Verfügung. Am Ende der Veranstaltung oder bei Erschöpfung kann der Shuttle angesprochen werden und bringt die Gäste sicher und kostenfrei nach Hause.



Freitag, 29. Mai | 14 bis 18 Uhr

Verbraucherzentrale informiert zu vielen Themen

Veranstaltungsort: Treffpunkt Freizeit | Am Neuen Garten 64 | 14469 Potsdam

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

Tram 92, 96 Rathaus Potsdam, ca. 10 min Fußweg über Behlerstraße

Bus 603 Treffpunkt Freizeit

Die Verbraucherzentrale Brandenburg e.V. berät Sie bei Fragen zu Verbraucherverträgen, Reklamationen und Identitätsmissbrauch sowie bei Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung sowie bei Fragen zu Finanzen, Versicherungen und zum Energiesparen.

Mehr Informationen: <https://short-url.org/VerbraucherzentralePotsdam>



Montag, 1. Juni | 9 bis 17 Uhr

Tropische Auszeit am Seniorenmontag

Veranstaltungsort: Biosphäre Potsdam GmbH

Georg-Hermann-Allee 99 | 14469 Potsdam

E-Mail: info@biosphaere-potsdam.de | Tel: 0331 550 74-0

Tram 96 Volkspark oder 92 Campus Fachhochschule, ca. 10 min zu Fuß

Kosten: 4,80 € zuzüglich Kosten für ein Tagesticket

Jeden Montag lädt der „Seniorenmontag“ in der Biosphäre Potsdam zum entspannten Start in die Woche ein. Bei sommerlichen Temperaturen lässt sich der Potsdamer Dschungel mit Kaffee und Kuchen besonders genießen.

Gäste ab 60 Jahren erhalten ganztägig ein Heißgetränk und ein Stück Kuchen für 4,80 € sowie ein Tagesticket zum ermäßigten Eintrittspreis. Ein gemütlicher Ausflug in tropischer Atmosphäre – mitten in Potsdam.

Mehr Informationen: <https://www.biosphaere-potsdam.de/kalender/senioren-tag/>



Montag, 1. Juni | 10 bis 11 Uhr

Führung für Menschen mit und ohne Demenz im Museum Barberini

Veranstaltungsort: Museum Barberini | Alter Markt | 14467 Potsdam

E-Mail: erlebnismuseum.brandenburg@gmx.de

Anmeldung erforderlich!

Tram 91, 92, 93, 96 Alter Markt/Landtag

S-Bahn / RE bis Potsdam Hbf., ca. 8 min zu Fuß

Gemeinsam entdecken wir ausgewählte Meisterwerke des Impressionismus im Museum Barberini. In ruhiger Atmosphäre betrachten wir die Gemälde, sprechen über das, was wir sehen und knüpfen an eigene Erinnerungen und Gefühle an.

Damit die Bilder noch lebendiger werden, stehen Materialien zum Tasten, Hören und Riechen bereit, die die besondere Stimmung der Kunstwerke spürbar machen. So entsteht ein behutsamer Rundgang, der sich an Menschen mit und ohne Demenz sowie ihre Begleitpersonen richtet.

Montag, 1. Juni | 13:30 Uhr

Konzert – Gemeinsam Kultur erleben!

Gesellschaft braucht Erfahrung – Senioren brauchen Teilhabe

Veranstaltungsort: Seniorentreff „Weberhäuschen“

Karl-Liebknecht-Straße 28 | 14482 Potsdam

Tel: 0331 704 40 80 Frau Schüssler

Anmeldung erforderlich!

Tram 94, 99 | Bus 694 Rathaus Babelsberg

Kosten: 10,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen

Bei dieser musikalischen Lesung wird die Musikerin Julia Jehanne Boka neben Gesang und Keltischen Harfenklängen ausgewählte Texte und Erzählungen vortragen. Anschließend kann man bei Kaffee und Kuchen mit der Musikerin ins Gespräch kommen. Wir wünschen allen Gästen eine schöne Zeit in unserer Freizeitstätte.



Montag, 1. Juni | 15 Uhr

Eröffnungskonzert der 32. Brandenburgischen Seniorenwoche

„Ein Feuerwerk der Gefühle – live im Nikolaisaal“

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

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam

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

und kostenfreier Shuttle-Service (siehe Seite 2)

Kosten: 15 € (Die Karten sind ausschließlich im Nikolaisaal oder online auf der Seite des Nikolaisaals erhältlich!)

Wir laden Sie auf eine bunte musikalische Revue mit aus Funk und Fernsehen bekannten Künstlerinnen und Künstlern ein. Die Schlagerlegende Dagmar Frederic führt charmant durch das Programm und begeistert mit ihren beliebten Melodien. Mit dabei Hans-Jürgen Beyer, ein lebensfroher Künstler, der mit

Schlagern und Rockklassikern das Publikum mitreißt.

Als Geheimtipp: Der Tenor Heiko Reissig begeistert und überzeugt mit seiner ausdrucksstarken Stimme, sorgt für Gänsehautmomente und steckt alle mit seiner Energie an. Für tänzerische Höhepunkte sorgen drei Balletttänzerinnen von Energy Dancers Berlin, die mit Eleganz, Energie und ausdrucksstarken Choreografien das Programm bereichern.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Nachmittag voller Musik, Tanz, Emotionen und mitreißender Atmosphäre.



Mehr Informationen: <https://short-url.org/VeranstaltungenNikolaisaal>



Dienstag, 2. Juni | 10 bis 11 Uhr

Führung für Menschen mit und ohne Demenz im Potsdam Museum

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

E-Mail: erlebnismuseum.brandenburg@gmx.de | Tel: 0331 289-68 50

Anmeldung erforderlich!

Tram 91, 92, 93, 96 Alter Markt/Landtag

S-Bahn / RE bis Potsdam Hbf., ca.8 min zu Fuß

Gemeinsam begeben wir uns auf eine liebevolle Entdeckungsreise durch das Potsdam Museum. Im Mittelpunkt steht Potsdam als Manufakturstadt: Wir betrachten kostbare Möbel und königliches Porzellan und kommen dabei ins Gespräch über frühere Zeiten und persönliche Erinnerungen.

Damit alle Sinne angesprochen werden, stehen Materialien zum Tasten, Hören und Riechen bereit. In ruhiger Atmosphäre nehmen wir uns Zeit, Eindrücke wirken zu lassen und Erlebtes miteinander zu teilen, ein wohltuender Museumsbesuch für Menschen mit und ohne Demenz sowie ihre Begleitpersonen.



Dienstag 2. Juni | 10:30 bis 12 Uhr

Vortrag und Ausstellung: Sicher und lange zuhause leben, auch im Alter mit und ohne Demenz

Veranstaltungsort: Pflegestützpunkt Potsdam

Hegelallee 6-10, Haus 1, 1. Etage (Ehrenamtsraum 140) | 14467 Potsdam

E-Mail: potsdam@pflagestuetzpunkte-brandenburg.de

oder anika.werner@volkssolidaritaet.de

Tel: 0331 289-22 13 oder 0331 620 77 91

Anmeldung erforderlich!

Tram 92, 96 | Bus Nauener Tor oder Parkhaus Karstadt/Zentrum (Hegelallee 8)

Das eigene Zuhause ist der wichtigste Ort im Leben – vor allem im Alter. Wie kann ich meine Wohnung seniorengerecht gestalten oder umbauen? Schon kleine Hilfsmittel wie Haltegriffe oder der Umbau der Badewanne in eine Dusche können den Alltag sicherer und bequemer machen. Sturzunfälle in der Wohnung sind nicht selten – wie kann ein Hausnotruf helfen? Wie kann man auch mit einer demenziellen Erkrankung möglichst lange zuhause bleiben und leben?



Dienstag, 2. Juni | 14 bis 15 Uhr

Life Kinetik – Geistig fit bleiben

Veranstaltungsort: Fit fürs Alter e.V.

Treffpunkt FQ7 | Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

E-Mail: treffpunkt@fit-alter.de | Tel: 0331 20 08 14 73

Anmeldung erforderlich!

Tram | Bus Platz der Einheit, ca. 300 Meter zu Fuß

Kosten: 8 €

Life Kinetik fordert und fördert unsere Gehirnleistungen, indem nicht alltägliche Aufgaben trainiert werden. Dadurch verbessert sich die Vernetzung innerhalb des Gehirns mit der Folge beschleunigter Informationsverarbeitung.



Dienstag, 2. Juni | 15 bis 17 Uhr

Gefahren im Internet

Veranstaltungsort: Volkshochschule Potsdam | Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

E-Mail: vhsinfo@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-45 69

Anmeldung erforderlich!

Tram | Bus Platz der Einheit

Was Sie wissen sollten, wenn Sie sich im Internet sicher bewegen wollen, erfahren Sie in diesem kostenlosen Vortrag.

Mehr Informationen: <https://short-url.org/GefahrenimInternet>



Dienstag, 2. Juni | 15:45 bis 17:15 Uhr

Vorsorge in gesunden Tagen

Rechtliche Betreuung oder Vorsorgevollmacht?

Veranstaltungsort: Volkshochschule Potsdam | Am Kanal 47 | 14467 Potsdam

E-Mail: vhsinfo@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-45 69

Anmeldung erforderlich!

Tram | Bus Platz der Einheit

Kosten: 5 €

Was passiert, wenn Sie plötzlich nicht mehr in der Lage sind, über medizinische Behandlungen, finanzielle Fragen oder wichtige Verträge selbst zu entscheiden? Wir informieren Sie über die wichtigen Gründe, sich frühzeitig mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Sie erfahren, welche Regelungen Sie selbst im Voraus treffen können, was eine Vorsorgevollmacht von einer gesetzlichen Betreuung unterscheidet und welche Formalitäten zu beachten sind.

Mehr Informationen: <https://short-url.org/VorsorgeingesundenTagen>

Dienstag, 2. Juni | 16 Uhr

Das Leben selbst gestalten – die Patientenverfügung

Veranstaltungsort: Humanistischer Regionalverband Potsdam/Potsdam Mittel-

mark K.d.ö.R. | Jägerstraße 36 (Innenhof, rechte Seite) | 14467 Potsdam

E-Mail: kontakt@hvd-potsdam.de | Tel: 0331 647 50 06

Tram 92, 96 | Bus Nauener Tor oder Parkhaus Karstadt/Zentrum (Hegelallee 8)

Schwere Krankheit und Pflegebedürftigkeit oder Unfall, alles kann sich dramatisch ändern. In dem Kurzvortrag erfahren Sie, welche Entscheidungen Sie persönlich treffen können, um das Lebensende würdevoll gestalten zu können. Die Patientenverfügung des Humanistischen Verbandes Deutschlands ist eindeutig formuliert und bei Ärzten anerkannt. Alle Fragen zum Thema können gestellt werden. Im Nachgang besteht die Möglichkeit eine Patientenverfügung abzuschließen bzw. einen Termin zu vereinbaren.

Ansprechpartnerinnen: Marion Kruse und Antonia Ziegler

Mehr Informationen: <https://hvd-potsdam.de/>



Dienstag, 2. Juni | 16 bis 18 Uhr

Kindertag-Spezial: Keramik verbindet Generationen

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

E-Mail: besucherservice@gesellschaft-kultur-geschichte.de

Tel: 0331 620 85 50

Anmeldung erforderlich!

Tram | Bus Alter Markt/Landtag

Am 2. Juni feiern wir gemeinsam mit Eltern und/oder (Wahl-)Großeltern den Kindertag nach. Alle sind herzlich willkommen zum gemeinsamen Gestalten ausgewählter Keramikobjekte. Die Enkel oder die Großeltern sind nicht in der Stadt? Kommen Sie trotzdem vorbei – wer weiß, wen man so trifft. Lassen Sie sich inspirieren und freuen Sie sich auf einen kreativen Austausch.

Was Sie erwartet:

- Generationsübergreifende Aktion
- Keramikgestaltung mit tollen Anregungen
- Austausch, Inspiration und neue Begegnungen
- Zusatzangebot: 17 Uhr Taschenlampenführung für Groß und Klein

Mehr Informationen: <https://short-url.org/KeramikverbindetGenerationen>



Mittwoch, 3. Juni | 10 bis 18 Uhr

kostenfreier Besuch der neuen Sonderausstellung

im Potsdam Museum für Senioren 65+:

„Platz für Neues? Visionen zum Alten Markt 1945 – 2025“

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

E-Mail: museumsservice@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-68 50

Tram 91, 92, 93, 96 | Bus Alter Markt/Landtag

S-Bahn / RE bis Potsdam Hbf., ca.8 min zu Fuß

Das Potsdam Museum lädt Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren herzlich ein, die neue Sonderausstellung „Platz für Neues? Visionen zum Alten Markt 1945 – 2025“ zu entdecken. Erfahren Sie, wie sich der Alte Markt im Laufe der Jahrzehnte gewandelt hat.

Nutzen Sie diesen besonderen Tag, um in ruhiger Atmosphäre durch die Ausstellung zu schlendern, Erinnerungen aufleben zu lassen und mit anderen Besucherinnen und Besuchern ins Gespräch zu kommen.

Mehr Informationen: <https://short-url.org/VisionenfrdenAltenMarkt>

Mittwoch, 3. Juni | 13:30 Uhr

Lesung KI wie Du und ich – Gemeinsam Kultur erleben!

Gesellschaft braucht Erfahrung – Senioren brauchen Teilhabe.

Veranstaltungsort: Seniorentreff „Weberhäuschen“

Karl-Liebknecht-Straße 28 | 14482 Potsdam

Tel: 0331 704 40 80 Frau Schüssler

Anmeldung erforderlich!

Tram 94, 99 | Bus 694 Rathaus Babelsberg

Kosten: 10,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen

Wir begrüßen den Autor und Regisseur Thomas Frick in unserer Seniorenfreizeitstätte zu einer Lesung. Anschließend haben Sie die Möglichkeit bei Kaffee und Kuchen mit dem Autor ins Gespräch zu kommen.



Mittwoch, 3. Juni | 14 bis 17 Uhr

**Tag der offenen Tür mit Nostalgie-Kaffeetafel
und musikalischer Unterhaltung zum Spielenachmittag**

Veranstaltungsort: AWO Schillertreff

Schillerplatz 20 (Innenhof) | 14471 Potsdam

E-Mail: schillertreff@awo-potsdam.de | Tel: 0331 64 73 09 39

Tram | Bus Bahnhof Charlottenhof ca. 10 min zu Fuß

Im Rahmen der 32. Brandenburgischen Seniorenwoche laden wir herzlich zu einer festlich geschmückten Nostalgiekaffeetafel im Begegnungsraum und auf der grünen Terrasse zum gemeinsamen Austausch mit musikalischem Liedgut, dargeboten von Wolfgang Raab, von früher bis heute ein. Wir freuen uns auf einen schönen geselligen und gemütlichen Nachmittag mit Ihnen!

Mehr Informationen: <https://awo-potsdam.de/de/standort/awo-schillertreff/>



Mittwoch, 3. Juni | 15 bis 17 Uhr

Tag der Erbschaft

Veranstaltungsort: Oberlinhaus (Mutterhaus, Konferenzraum 3)

Rudolf-Breitscheid-Str. 24 | 14482 Potsdam

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

Tram | Bus | S-Bahn: Rathaus Babelsberg oder Bahnhof 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.



Donnerstag, 4. Juni | 10 bis 13 Uhr

Besuch des Museums Barberini

Die faszinierende Welt von Max Liebermann

Veranstaltungsort: Museum Barberini | Alter Markt | 14467 Potsdam

Veranstalter: Akademie 2. Lebenshälfte

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

Anmeldung erforderlich!

Tram 91, 92, 93, 96 Alter Markt/Landtag

S-Bahn / RE bis Potsdam Hbf., ca. 8 min zu Fuß

Kosten: 16 €, ermäßigt 10 €, Gruppe ab 10 Personen 14 €

Am 4. Juni tauchen wir gemeinsam ein in die faszinierende Welt von Max Liebermann, eines der bedeutendsten Vertreter des deutschen Impressionismus. Die aktuelle Ausstellung zeigt eindrucksvoll, wie Liebermann Licht, Bewegung und den Moment des Alltäglichen in seiner Malerei festhielt. Zwischen Berliner Stadtansichten, Szenen am Wannsee und heiteren Gartenbildern erleben wir seine besondere Fähigkeit, Atmosphäre und Emotion in Farbe zu übersetzen. Während der Führung entdecken wir nicht nur die künstlerische Entwicklung Liebermanns, sondern auch seine Verbindung zu Frankreich und seine Rolle als Brückenbauer der modernen Kunst.

Mehr Informationen: <https://short-url.org/MaxLiebermann>



Donnerstag 4. Juni | 15 Uhr

**Seniorenführung in der neuen Ausstellung
des Potsdam Museums zum Alten Markt**

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

E-Mail: museumsservice@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-68 50

Tram 91, 92, 93, 96 Alter Markt/Landtag

S-Bahn / RE bis Potsdam Hbf., ca. 8 min zu Fuß

Kosten: 6 €

Rundgang für Senioren durch die neue Sonderausstellung des Potsdam Museums: „Platz für Neues? Visionen für den Alten Markt 1945 – 2025“.

Mehr Informationen: <https://short-url.org/VisionenfrdenAltenMarkt>



Donnerstag, 4. Juni | 15 bis 17 Uhr

Nachbarschaftscafé

Veranstaltungsort: StadtteilLaden im Kirchsteigfeld e.V.

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

E-Mail: info@stadtteilladen.de | Tel: 0331 626 15 05

Anmeldung erforderlich!

Tram 92, 96 Am Hirtengraben

Kosten: 3 €

Genießen Sie Kaffee, Tee und Kuchen und kommen Sie in entspannter Atmosphäre mit Nachbarinnen und Nachbarn ins Gespräch. Es ist viel Zeit für Austausch und neue Kontakte eingeplant.

Mehr Informationen: www.stadtteilladen.de

Donnerstag, 4. Juni | 16 bis 18 Uhr

„Licht in dunklen Zeiten – Lesung & Gespräch über Depression“

Veranstaltungsort: Humanistischer Regionalverband Potsdam/Potsdam Mittelmark K.d.ö.R. | Jägerstraße 36 (Innenhof, rechte Seite) | 14467 Potsdam

E-Mail: kontakt@hvd-potsdam.de | Tel: 0331 22 70 98 04

Tram 92, 96 | Bus Nauener Tor oder Parkhaus Karstadt/Zentrum (Hegelallee 8)

Lisa Pommerening ist Grafikdesignerin und Autorin aus Bernau bei Berlin. Für ihre Bachelorarbeit in Grafikdesign und Visueller Kommunikation an der HMKW Berlin hat sie sich mit dem Thema Depression beschäftigt.

Hieraus ist das Buch „Dunkelleuchten“ entstanden, das im Herbst 2025 beim Psychiatrie Verlag erschienen ist. Mit eindrücklichen Zeichnungen und bewegenden Texten eröffnet das Buch einen Einblick in die Gefühlswelt von Betroffenen und hilft dabei Verständnis zu fördern, Angehörige zu stärken und Wege im Umgang mit Depression zu finden.

Mehr Informationen: <https://hvd-potsdam.de/>

Freitag, 5. Juni | 15 bis 18 Uhr

Sommergarten

Potsdam – eine lebenswerte Stadt für Jung und Alt

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

Veranstalter: Die Linke Kreisverband Potsdam

E-Mail: torsten.gerlach.tg@arcor.de | Tel: 0331 270 29 56

Tram 92, 96 | Bus 603 Reiterweg/Alleestraße

Im Gespräch mit der Bundestagsabgeordneten Isabelle Vandré.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



Samstag, 6. Juni | 15 bis 16 Uhr

Themenführung Migration durch die Brandenburg.Ausstellung

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

E-Mail: bildung@gesellschaft-kultur-geschichte.de | Tel: 0331 620 85 50

Tram | Bus Alter Markt/Landtag

Bei der Führung gehen wir zusammen auf eine Zeitreise durch die Jahrhunderte. Wir hören dabei von den Slawen, von Glaubensflüchtlingen, Gewerkebauern, Arbeitsmigranten in der Zeit der Industrialisierung, Zwangsarbeitern während der NS-Zeit, deutschen Vertriebenen nach dem Krieg, Vertragsarbeitern in der DDR bis hin zu den jüngsten Entwicklungen des Themas Migration.

Mehr Informationen: <https://short-url.org/ThemenführungMigration>

Sonntag, 7. Juni | 10 bis 14 Uhr

Sonntagsspaziergang

Veranstaltungsort: wird nach Anmeldung bekannt gegeben!

Veranstalter: Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.

Charlottenstraße 57 | 14467 Potsdam

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

Wir laden Sie wieder herzlich zu einem gemeinsamen Spaziergang ein. Der Sonntagsspaziergang ist eine wunderbare Gelegenheit, frische Luft zu tanken, Neues zu entdecken und mit anderen ins Gespräch zu kommen, ob als Betroffene, Angehörige oder Interessierte.

Mehr Informationen: <https://www.krebsgesellschaft-brandenburg.de/>



Montag, 8. Juni | 14 bis 16:30 Uhr

Mut zum Hut

10. Spaziergang mit schicken Hüten

Veranstaltungsort: Stadtzentrum

Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben!

Veranstalter: Fit fürs Alter e.V., c/o Treffpunkt FQ7 |

Im Französischen Quartier 7 | 14467 Potsdam

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

Kosten: 5 €

Bereits zum zehnten Mal laden Birgit Müller und Giesela Gehrman alle Hutliebhaberinnen und Hutliebhaber zu einem fröhlichen Spaziergang mit schicken Hüten ein. Gemeinsam schlendern wir durch die Potsdamer Innenstadt, zeigen unsere Kopfbedeckungen und kommen dabei ungezwungen miteinander ins Gespräch.

Unterwegs genießen wir den Nachmittag in geselliger Runde auch bei Kaffee und Kuchen, wer mag, trinkt dazu ein Gläschen Sekt. Ob eleganter Hut, ausgefallene Kreation oder Lieblingsstück: Alles ist willkommen.



Dienstag, 9. Juni | 10 bis 11:15 Uhr

Bewegung im Grünen

Veranstaltungsort: StadtteilLaden im Kirchsteigfeld e.V.

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

E-Mail: info@stadtteilladen.de | Tel: 0331 626 15 05

Tram 92, 96 Am Hirtengraben

Kosten: 2 €

Wir gehen ins Grüne und machen Stopps für Dehnungsübungen und zur Kräftigung. Ein aktiver Start in den Tag mit sanfter Bewegung an der frischen Luft.

Mehr Informationen: <https://www.stadtteilladen.de/>

Mittwoch, 10. Juni | 15 bis 17 Uhr

Offene Sprechstunde Krebsselfhilfe

Veranstaltungsort: Brandenburgische Krebsgesellschaft e.V.

Charlottenstraße 57 | 14467 Potsdam


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

Tram 93, 94, 99 Burgstraße/Klinikum | Bus 692 Klinikum

alle Linien Bus/Tram Platz der Einheit/West, ca. 5 min Fußweg

Das Angebot richtet sich sowohl an Krebsbetroffene und Angehörige, die an der Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe interessiert sind, als auch an Selbsthilfeaktive, die sich vernetzen möchten oder Unterstützung bei konkreten Anliegen benötigen. In der Sprechstunde können individuelle Fragestellungen geklärt werden, zum Beispiel zur Orientierung in der Selbsthilfelandchaft, zu bestehenden Gruppen, zu Gründungsanfragen oder zu strukturellen und organisatorischen Themen.

Mehr Informationen: <https://www.krebsgesellschaft-brandenburg.de/>

 **Donnerstag, 11. Juni | 10 bis 11 Uhr**
Führung für Menschen mit und ohne Demenz im Museum Barberini

Veranstaltungsort: Museum Barberini | Alter Markt | 14467 Potsdam

E-Mail: erlebnismuseum.brandenburg@gmx.de


Anmeldung erforderlich!

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

S-Bahn / RE bis Potsdam Hbf., ca.8 min zu Fuß

Gemeinsam entdecken wir ausgewählte Meisterwerke des Impressionismus. In ruhiger Atmosphäre betrachten wir die Gemälde, sprechen über das, was wir sehen und knüpfen an eigene Erinnerungen und Gefühle an.

Damit die Bilder noch lebendiger werden, stehen Materialien zum Tasten, Hören und Riechen bereit, die die besondere Stimmung der Kunstwerke spürbar machen. So entsteht ein behutsamer Rundgang, der sich an Menschen mit und ohne Demenz sowie ihre Begleitpersonen richtet.

 **Donnerstag, 11. Juni | 10 bis 12 Uhr**
Grußkarten selbst gestalten

Veranstaltungsort: StadtteilLaden im Kirchsteigfeld e.V.

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

E-Mail: info@stadtteilladen.de | Tel: 0331 626 15 05

Tram 92, 96 Am Hirtengraben

Anmeldung erforderlich!

Kosten: 3 €

Wir gestalten unsere eigenen Grußkarten mit getrockneten Blüten und Blättern. So entstehen individuelle Karten, zum Beispiel als Dankes- oder Geburtstagskarte. Ein kreativer Workshop für alle, die gerne mit ihren Händen arbeiten.

Mehr Informationen: <https://www.stadtteilladen.de/>



Donnerstag, 11. Juni | 14:30 bis 17:30 Uhr

Rollator-Tanznachmittag in Geltow

Veranstaltungsort: Tanzschule Geltow

Die Hin- und Rückfahrt wird mit Großraumtaxis organisiert. Der genaue Abfahrtsort wird bei der Anmeldung individuell vereinbart.

Veranstalter: Selbstbewusst Altern in Europa

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

Anmeldung erforderlich!

Kosten: 10 € Taxi und 5 € Bewirtung

Zum zweiten Mal laden wir Frauen und Männer zu einem fröhlichen Rollator-Tanznachmittag mit Kaffee und Kuchen nach Geltow ein. In entspannter Atmosphäre tanzen wir mit dem Rollator zu schöner Musik und genießen die gemeinsame Zeit.



Donnerstag, 11. Juni | 15 bis 17 Uhr

60plus Begegnungscafé – gemeinsam Zeit verbringen

Veranstaltungsort: Treffpunkt Freizeit | Am Neuen Garten 64 | 14469 Potsdam

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

Anmeldung erforderlich!

Tram 92, 96 Rathaus Potsdam, ca. 10 min zu Fuß über Behlerstraße

Bus 603 Treffpunkt Freizeit

Unser Begegnungscafé ist Treffpunkt für alle, die Begegnung mit anderen Menschen, Gemeinschaft und Geselligkeit suchen und Freude am Austausch und einem lebendigen Miteinander haben. Wir laden Sie ein, bei einer Tasse Kaffee oder Tee gemeinsame Zeit zu verbringen, neue Kontakte zu knüpfen und Gespräche zu führen. Bei Bedarf erhalten Sie zusätzlich Informationen und Kontakte zu weiteren Angeboten für Seniorinnen und Senioren im Treffpunkt Freizeit oder unterstützende Beratung.

Mehr Informationen: <https://www.treffpunktfreizeit.de/>



Montag 15. Juni | 14 bis 15:30 Uhr

Tiere hautnah

Museumserlebnisse für Menschen mit und ohne Demenz

Veranstaltungsort: Naturkundemuseum Potsdam

Breite Straße 13 | 14467 Potsdam

E-Mail: naturkundemuseum@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-67 06

Anmeldung erforderlich!

Tram 91, 94 Luisenplatz Süd/Park Sanssouci | Bus 695 Naturkundemuseum

Kosten: 8 € / 7 € ermäßigt (Museumseintritt zzgl. 4 € pro Person)

Ob Feldhamster, Wolf, Seeadler oder Braunbär: Gemeinsam mit der Gruppe wird die Vielfalt der Tierwelt Brandenburgs erkundet. Einzelne Tierarten werden genauer vorgestellt und durch das Zeigen und Anfassen von Präparaten, Fellen oder Federn wird die Führung für Demenzerkrankte und ihre Begleitung zu einem hautnahen Erlebnis. Im Anschluss folgt eine lebendige Gesprächsrunde mit Kaffee und Kuchen, bei der das zuvor Erlebte noch einmal aufgegriffen wird. Die Veranstaltung findet immer an einem geschlossenen Montag statt, sodass die Gruppe in Ruhe das Museum kennenlernen kann.



Donnerstag, 18. Juni | 18 bis 20 Uhr

Pflegereform 2026

Wo lagen die bisherigen Schwächen – was soll besser werden?

Veranstaltungsort: Stadtverwaltung, Haus 1

Hegelallee 6-10, (Raum 405, Fahrstuhl vorhanden) | 14467 Potsdam

Veranstalter: Senioren-Union der CDU Potsdam

E-Mail: bschwai@hotmail.com | Telefon: 0151 28 73 55 05

Tram 92, 96 | Bus Nauener Tor oder Parkhaus Karstadt/Zentrum (Hegelallee 8)

Vortrag von Ellen Fährmann MdL, Sprecherin der CDU für Familie, Soziales, Pflege, Senioren und Menschen mit Behinderung. Im Landtag Brandenburg ist sie die Stellvertretende Vorsitzende im Ausschuss für Gesundheit und Soziales. Fachlich bestens qualifiziert und im Bereich der Pflege überaus erfahren. Unsere Fachfrau der CDU Brandenburg für Pflege.

Im Anschluss Gesprächsrunde mit den Teilnehmern und anderen erfahrenen Pflegenden. Anschließend gibts es kleine Häppchen und Getränke.



Freitag, 19. Juni

Vier kostenfreie Freitage – Vier Potsdamer Museen

Veranstaltungsorte: siehe unten

Die vier Museen der Potsdamer Mitte laden auch in diesem Jahr dazu ein, Kunst, Natur, Geschichte und Film aus Potsdam, Brandenburg und der Welt bei kostenfreien Besuchen kennenzulernen. An vier Freitagen im Jahr können das Filmmuseum Potsdam, das Brandenburg Museum für Zukunft, Gegenwart und Geschichte, das Potsdam Museum und das Naturkundemuseum Potsdam kostenfrei besucht werden.

Brandenburg Museum für Zukunft, Gegenwart und Geschichte

Am Neuen Markt 9 | 14467 Potsdam | 11 bis 18 Uhr

E-Mail: kontakt@brandenburg.museum | Tel: 0331 620 85 50

Tram | Bus Alter Markt/Landtag

Mehr Informationen: <https://www.brandenburg.museum/>

Filmmuseum Potsdam

Breite Str. 1A | 14467 Potsdam | 10 bis 18 Uhr

E-Mail: ticket@filmmuseum-potsdam.de | Tel: 0331 271 81 12

Tram | Bus Alter Markt/Landtag

Mehr Informationen: <https://www.filmmuseum-potsdam.de/>

Naturkundemuseum Potsdam

Breite Straße 13 | 14467 Potsdam | 9 bis 18 Uhr

E-Mail: naturkundemuseum@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-67 07

Tram 91, 94 Luisenplatz Süd/Park Sanssouci | Bus 695 Naturkundemuseum

Mehr Informationen: <https://www.naturkundemuseum-potsdam.de/de>

Potsdam Museum

Am Alten Markt 9 | 14467 Potsdam | 10 bis 18 Uhr

E-Mail: museumsservice@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-68 50

Tram 91, 92, 93, 96 Alter Markt/Landtag

S-Bahn / RE bis Potsdam Hbf., ca.8 min zu Fuß

Mehr Informationen: <https://www.potsdam-museum.de/de>



Samstag, 20. Juni | 11 bis 16 Uhr

Verkehrssicherheitstag für alle Generationen

Veranstaltungsort: Verkehrswacht Potsdam e.V.

Zum Bhf. Pirschheide | 14471 Potsdam

Veranstalter: Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam
und Verkehrswacht Potsdam e.V.

E-Mail: seniorenbuero@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-34 39

Tram 91, 94 Bahnhof Pirschheide

Der Seniorenbeirat lädt gemeinsam mit der Verkehrswacht Potsdam zu einem vielfältigen Verkehrssicherheitstag mit einem abwechslungsreichen Programm für alle Generationen ein.

Vorgesehen sind verschiedene Mitmach- und Informationsstationen rund um das Thema Verkehrssicherheit, zum Beispiel Reaktions- und Sehtests, Angebote zu E-Bikes und Fahrrädern, Einblicke in moderne Technik wie Geschwindigkeitsmessung oder Abbiegeassistenzsysteme sowie Informationen zu Hilfsmitteln wie Rollstühlen und Rollatoren. Auch ein Parcours für mobilitäts-eingeschränkte Menschen und Übungen zum sicheren Ein- und Aussteigen in den Bus sind in der Planung.

Darüber hinaus sind Aktionen für Kinder, etwa ein Übungsparcours für erste Fahrversuche mit dem Fahrrad, sowie Vorführungen von Rettungs- und Einsatzkräften angedacht. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Wiederkehrende Veranstaltungen zur 32. Brandenburgischen Seniorenwoche 2026

Montag, 25. Mai | 1. Juni | 8. Juni | 10:30 bis 11:30 Uhr

Balance Fit – Tanzen einzeln oder in der Gruppe

Veranstaltungsort: ADTV Tanzschule Balance

Am Moosfenn 1 (Waldstadt-Center, 2. Treppenhaus, 1.OG) | 14478 Potsdam

E-Mail: verwaltung@tanzen-potsdam.de | Tel: 0331 81 21 66

Tram 91, 93 | Bus 693 Am Moosfenn

Bleiben Sie in Bewegung und teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz! Bei Balance-Fit verbessern Sie Ihre Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig wird die geistige Vitalität trainiert und aktiv möglicher Altersdemenz vorgebeugt.

Mehr Informationen: <https://tanzen-potsdam.de/>



Dienstag bis Sonntag, 26. bis 31. Mai | 10 bis 18 Uhr

FILM entdecken in der „Traumfabrik“

Veranstaltungsort: Filmmuseum Potsdam | Breite Str. 1A | 14467 Potsdam

E-Mail: ticket@filmmuseum-potsdam.de | Tel: 0331 271 81 12

Tram | Bus Alter Markt/Landtag

Kosten: kostenfrei gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises (Seniorenalausweis, Rentenausweis, Personalausweis 65+)

Die ständige Ausstellung „Traumfabrik. 100 Jahre Film in Babelsberg“ präsentiert unterhaltsam und interaktiv die wechselvolle Geschichte der Filmstudios in Babelsberg. Die verschiedenen Gewerke einer Filmherstellung, von der ersten Idee bis zur Auswertung, werden mit vielen originalen Objekten erlebbar. Am Ende der Ausstellung lädt ein Vermittlungsraum zum Kreativsein und Verweilen ein.

Mehr Informationen: <https://www.filmmuseum-potsdam.de/Traumfabrik.html>

Dienstag, 26. Mai | 2. Juni | 9. Juni | 11:45 bis 12:45 Uhr

Club Agilando – Tanzen einzeln oder in der Gruppe

Veranstaltungsort: ADTV Tanzschule Balance

Am Moosfenn 1 (Waldstadt-Center, 2. Treppenhaus, 1.OG) | 14478 Potsdam

E-Mail: verwaltung@tanzen-potsdam.de | Tel: 0331 81 21 66

Tram 91, 93 | Bus 693 Am Moosfenn

Die „Rentnerecke“ ist ein Thema von gestern. Die Generation 60plus genießt ihr Leben. Das Club Agilando Konzept hat für alle viel zu bieten, die fit, unternehmens- und lebenslustig sind oder es werden wollen. Es ist eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik und unterhaltsamen Party- und Gesellschaftstänzen, die alleine getanzt werden und Koordination, Konzentration und Koordination trainieren. Musik und Geselligkeit werden dabei großgeschrieben!

Mehr Informationen: <https://tanzen-potsdam.de/>



Mittwoch, 27. Mai | 3. Juni | 9 bis 10 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Veranstaltungsort: AWO Kulturhaus Babelsberg

Kursraum II (2. OG) | Karl-Liebknecht-Straße 135 | 14482 Potsdam

E-Mail: kulturhaus@awo-potsdam.de | Tel: 0331 704 92 62

Anmeldung erforderlich unter 0162 662 73 98!

Tram 94, 99 | Bus 601, 616, 690, 693, 694 Rathaus Babelsberg

S-Bahn S7 Babelsberg

Altersgerechte Übungen zur Kräftigung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems „Wirbelsäule“ verbunden mit Koordinations- und Entspannungsübungen.

Mehr Informationen: <https://kulturhausbabelsberg.de/de/>



Mittwoch, 27. Mai | 3. Juni | 10. Juni | 18 bis 19 Uhr

Freitag, 29. Mai | 5. Juni | 12. Juni | 10 bis 11 Uhr

Smartphone- und Computersprechstunde

Veranstaltungsort: AWO Kulturhaus Babelsberg

Herrenzimmer (1. OG links) | Karl-Liebknecht-Straße 135 | 14482 Potsdam

E-Mail: kulturhaus@awo-potsdam.de | Tel: 0331 704 92 62

Tram 94, 99 | Bus 601, 616, 690, 693, 694 Rathaus Babelsberg

S-Bahn S7 Babelsberg

Das AWO Kulturhaus Babelsberg bietet eine wöchentliche Smartphone- und Computersprechstunde unter der Leitung von Ehrenamtlichen an, bei der aktuelle Probleme im Umgang mit Smartphones, Tablets, Computern und der digitalen Welt vor Ort und für alle in Potsdam Babelsberg zentral erreichbar besprochen und gelöst werden können.

Mehr Informationen: <https://kulturhausbabelsberg.de/de/>



Samstag, 30. Mai | Sonntag, 31. Mai

Mehr zu Brandenburg am Wochenende

Überblicksführung: 11 Uhr

Themenführung Jüdisches Leben: 13 Uhr

Veranstaltungsort: Brandenburg Museum für Zukunft,

Gegenwart und Geschichte | Am Neuen Markt 9 | 14467 Potsdam

E-Mail: bildung@gesellschaft-kultur-geschichte.de | Tel: 0331 620 85 50

Anmeldung erforderlich!

Tram | Bus Alter Markt/Landtag

Die Überblickspräsentation macht neugierig auf die Vielfalt des Landes. Sie lädt ein zu einer Reise durch zehn Jahrhunderte und durch unterschiedliche Regionen. Das Spektrum der Themen, die Perspektive der Menschen in der Geschichte und die Einladung zum Mitmachen.

Die Geschichte jüdischen Lebens in Brandenburg ist ein integraler Bestandteil der regionalen Kultur und Identität. Die Themenführung bietet Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, diese facettenreiche Geschichte näher kennenzulernen.

Anhand zahlreicher Exponate wird die lange Tradition jüdischen Lebens in Brandenburg nachvollziehbar und die Bedeutung der jüdischen Gemeinden für die Entwicklung der Region verdeutlicht.

Mehr Informationen: <https://www.brandenburg.museum/>



Montag bis Sonntag, 29. Mai bis 7. Juni | 9 bis 17 Uhr
Die Natur Brandenburgs entdecken

Veranstaltungsort: Naturkundemuseum Potsdam

Breite Straße 13 | 14467 Potsdam

E-Mail: naturkundemuseum@rathaus.potsdam.de | Tel: 0331 289-67 07

Tram 91, 94 Luisenplatz Süd/Park Sanssouci | Bus 695 Naturkundemuseum

Kosten: kostenfrei gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises (Senioren ausweis, Rentenausweis, Personalausweis 65+)

Im Rahmen der Brandenburgischen Seniorenwoche lädt das Naturkundemuseum Potsdam Seniorinnen und Senioren zu einem Museumsbesuch ein. An diesen Tagen kann die heimische Tier- und Pflanzenwelt Brandenburgs in den Dauerausstellungen sowie die aktuelle Sonderausstellung „Achtung Eule! Ein Zeichen für den Naturschutz“ entdeckt werden. Der Museumsbesuch ist selbstständig, barrierearm und bietet Sitzgelegenheiten für eine entspannte Entdeckungstour.

Mehr Informationen: <https://www.naturkundemuseum-potsdam.de/de>

Mittwoch, 3. Juni | 10. Juni | 17. Juni | 15 bis 16:30 Uhr

Workshop „Feldenkrais für Einsteiger:innen“

Veranstaltungsort: Akademie 2. Lebenshälfte

Karl-Liebknecht-Str. 111A | 14482 Potsdam

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

Anmeldung erforderlich!

Tram 94, 99 | Bus 690 Rathaus Babelsberg

Kosten: 3 Termine, 6 Unterrichtseinheiten, 30 €

Im Workshop „Feldenkrais für Einsteiger:innen“ mit Antonia Kaps lernen Sie, wie Sie durch achtsame, sanfte Bewegungen mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden erlangen können. Die Übungen werden im Sitzen auf dem Stuhl und im Stehen durchgeführt – ideal für alle, die ihren Körper schonend stärken und ihre Aufrichtung verbessern möchten. Schritt für Schritt führt Sie die Dozentin durch einfache Bewegungsabläufe, die Verspannungen lösen und die Körperwahrnehmung fördern. Der Kurs eignet sich besonders für Menschen, die neue Wege zu mehr Leichtigkeit und Bewegungsfreude im Alltag suchen, unabhängig von Alter oder Fitnessgrad. Bitte bequeme Kleidung tragen und Offenheit zum bewussten Wahrnehmen mitbringen.

Mehr Informationen: <https://short-url.org/WorkshopFeldenkraisfrEinsteigerinnen>

Redaktionsschluss: 11.3.2026

Diese Broschüre wurde herausgegeben vom Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam.

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam entgegen.

4 Museen = 1 Ticket

Erleben Sie Kultur, Film, Natur und Geschichte aus Potsdam, Brandenburg und der Welt.



Brandenburg Museum
für Zukunft, Gegenwart und
Geschichte



**Filmmuseum
Potsdam**



**Naturkundemuseum
Potsdam**



Potsdam Museum
Forum für Kunst
und Geschichte

Die **Museumskombikarte** ist für 14 Euro in den einzelnen Museen und Touristinformationen erhältlich, sie ist ab dem ersten Besuch ein Jahr gültig.

Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt
Potsdam



Herausgeber:
Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Potsdam
Verantwortlich: Peter Mundt
Redaktion: Katrin David
Titelbild: skynesher/istockphoto.com
Satz: printlayout & webdesign, Ivo Olias