

**Donnerstag, 28. Juni – 14.00 bis 15.30 Uhr**  
Tanzschule „Fairtanz“, Caputher Chaussee 8, OT Geltow (Matten sind vorhanden)

**„Rückenschule Teil III“**

mit Mirka Hentschel  
Anmeldung unter: Tel: 01520 - 4589391 oder  
E-Mail: mirka.hentschel@gmx.de

**AUGUST**

**Donnerstag, 30. August – 14.00 bis 15.30 Uhr**  
Tanzschule „Fairtanz“, Caputher Chaussee 8, OT Geltow (Matten sind vorhanden)

**„Beckenboden Teil I“**

mit Mirka Hentschel  
Viele träumen von einem gut trainierten Biceps – doch gibt es weit aus wichtigere Muskeln für unsere Gesundheit. Unsere Beckenbodenmuskeln – selbst wer sie kennt, beachtet sie nicht. Aber wenn sie schlappmachen, merken wir erst, wie wichtig sie für Frau und Mann sind und was sie leisten. Die gute Nachricht ist: Sie können wieder aktiviert werden, um ihre Arbeit zu leisten.  
Anmeldung unter: Tel: 01520 - 4589391 oder  
E-Mail: mirka.hentschel@gmx.de

**SEPTEMBER**

**Donnerstag, 6. September – 14.00 bis 15.30 Uhr**  
Tanzschule „Fairtanz“, Caputher Chaussee 8, OT Geltow (Matten sind vorhanden)

**„Beckenboden Teil II“**

mit Mirka Hentschel  
Anmeldung unter: Tel: 01520 - 4589391  
oder E-Mail: mirka.hentschel@gmx.de

**Dienstag, 11. September – 10.30 bis 13.30 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Str. der Einheit 3, (Bürgerbüro Erdgeschoss), OT Caputh

**„Farb- und Stilberatung“**

mit Frau Meyer-Höfer vom Kosmetikinstitut Claudia  
Anmeldung unter: Tel: 033209 - 76929 oder  
E-Mail: gemeinde@schwielowsee.de

**Donnerstag, 13. September – 10.30 bis 12.00 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Str. der Einheit 3, (Bürgerbüro Erdgeschoss), OT Caputh

**„Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“**

mit Frau Rickert – Örtliche Betreuungsbehörde  
Anmeldung unter: Tel: 033209 - 76929 oder  
E-Mail: gemeinde@schwielowsee.de

**Freitag, 14. September – 10.00 bis 11.30 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Straße der Einheit 3, (Dachgeschoss), OT Caputh

**„Bedienung von LapTops – Einführung leicht verständlich“**



Bitte bringen Sie Ihren eigenen LapTop mit und wir zeigen Ihnen wie Sie damit arbeiten.  
Ivo Olias ist seit 2002 selbständiger Layouter und Grafiker in Potsdam-Babelsberg und arbeitet auch in der Erwachsenenqualifizierung.  
Anmeldung unter: Tel: 0331 - 742922 oder  
E-Mail: info@IvoOlias.de

**Mittwoch, 19. September – 14.00 bis 16.15 Uhr**  
im Familienzentrum Schwielowsee, Straße der Einheit 3, (Bürgerbüro Erdgeschoss) OT Caputh

**„Gedächtnistraining für den Alltag“**

Frau Stephan aus Kleinmachnow ist zertifizierte Gedächtnistrainerin, MAT Trainerin und Life Kinetik Trainerin.  
Anmeldung unter: Tel: 033209 - 76929 oder  
E-Mail: gemeinde@schwielowsee.de

**Donnerstag, 20. September – 14.00 bis 15.30 Uhr**  
Tanzschule „Fairtanz“, Caputher Chaussee 8, OT Geltow (Matten sind vorhanden)

**„Beckenboden Teil III“**

mit Mirka Hentschel  
Anmeldung unter: Tel: 01520 - 4589391 oder  
E-Mail: mirka.hentschel@gmx.de

**Freitag, 21. September – 10.00 bis 11.30 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Straße der Einheit 3, (Dachgeschoss), OT Caputh

**„Bedienung Multimedia und Internet“**

(Bitte bringen Sie Ihren eigenen LapTop mit.)  
Anmeldung unter: Tel: 0331 - 742922 oder  
E-Mail: info@IvoOlias.de

**Freitag, 28. September – 10.00 bis 11.30 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Straße der Einheit 3, (Dachgeschoss), OT Caputh

**„Einführung in das Programm Microsoft Word“**

leicht verständlich.  
(Bitte bringen Sie Ihren eigenen LapTop mit.)  
Anmeldung unter: Tel: 0331 - 742922 oder  
E-Mail: info@IvoOlias.de

**DEZEMBER**

**Samstag, 1. Dezember – 10.00 bis 15.00 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Straße der Einheit 3, (Dachgeschoss), OT Caputh – max. 10 Teilnehmer

**„Weihnachtliches Kochen – auch mit Diabetes kein Problem!“**

Kochworkshop in 3 Gängen mit gemeinsamem Kochen und Essen mit Birk Töpfer.  
Anmeldung unter: Familienzentrum, Tel: 033209 - 203911 oder  
fz-schwielowsee@shbb-potsdam.de



Herausgeber: Gemeinde Schwielowsee  
Potsdamer Platz 9, 14548 Schwielowsee, Tel: 033209 - 769-0  
www.schwielowsee.de, E-Mail: gemeinde@schwielowsee.de

Gefördert vom Landkreis Potsdam-Mittelmark – Offensive „Aktiv sein im Alter“

in Kooperation mit dem Familienzentrum Schwielowsee  
Str. der Einheit 3, 14548 Schwielowsee, Tel: 033209 - 203911  
E-Mail: fz-schwielowsee@shbb-potsdam.de  
www.familienzentrum-schwielowsee.de

Druck: www.diedruckerei.de, Satz: Ingrid Dentler, Buchdorf  
Fotos: fotolia, pixabay, Gemeinde Schwielowsee  
(Nutzungsrechte liegen beim Herausgeber)



STAATLICH ANERKANNTER ERHOLUNGSSORT

**Veranstaltungskalender 2018 „Aktiv sein im Alter“**



# Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Seniorinnen und Senioren,



der Anteil der Menschen, die ein aktives Berufsleben hinter sich gelassen haben, steigt stetig an. Die Generation 55+ gehört jedoch nicht zum „alten Eisen“, sondern ist bereit, sich weiter zu entwickeln und sich den technischen Herausforderungen zu stellen. Wir haben eine neue Generation, die sich durch Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Aktivität bis ins hohe Alter auszeichnet.

Bewegung, Fitness und Aktivität sind auch jenseits der 55 ein Garant für ein gesundes und erfülltes Leben. Ich freue mich sehr, dass wir für diese Generation Angebote im Bereich Bildung, Gesundheitsprävention, Ernährung und Fitness kostenfrei bereitstellen können und hoffe sehr, dass diese angenommen werden. Mein Dank gilt dem Landkreis Potsdam-Mittelmark und dem Familienzentrum Schwielowsee für die Unterstützung. Ich hoffe sehr, dass Ihnen unsere Veranstaltungen gefallen und Sie den ein oder anderen Vorschlag ausprobieren werden. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude!

Ihre  
*K. Hoppe*  
Kerstin Hoppe  
Bürgermeisterin  
der Gemeinde Schwielowsee

Liebe Teilnehmer, alle genannten Veranstaltungen sind kostenfrei. Da die Räumlichkeiten begrenzt sind, bitten wir um Ihr Verständnis, dass wir für alle Kurse eine verbindliche Anmeldung benötigen.

## APRIL

**Donnerstag, 26. April – 14.00 bis 15.30 Uhr**  
Tanzschule „Fairtanz“, Caputher Chaussee 8, OT Geltow (Matten sind vorhanden)

**„Sturzprohylaxe“** mit Mirka Hentschel  
Sie üben aktives Gleichgewichtstraining, machen Kräftigungsübungen zur muskulären Stabilisation, erfahren mehr über die Rolle Ihrer Füße und erhalten Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mirka Hentschel ist Sektorale Heilpraktikerin Physiotherapie.  
Anmeldung unter: Tel: 01520 - 4589391 oder E-Mail: mirka.hentschel@gmx.de

**Freitag, 27. April – 10.00 bis 11.30 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Str. der Einheit 3, (Dachgeschoss), OT Caputh

**„Bedienung von Smartphones“**  
Sie haben ein Smartphone und wir zeigen Ihnen wie Sie es bedienen. Weiterer Schwerpunkt ist die Handhabung des Programms WhatsApp.  
Ivo Olias ist seit 2002 selbständiger Layouter und Grafiker in Potsdam-Babelsberg und arbeitet auch in der Erwachsenenqualifizierung.  
Anmeldung unter: Tel: 0331 - 742922 oder E-Mail: info@IvoOlias.de



## MAI

**Mittwoch, 16. Mai – 15.00 bis 16.30 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Straße der Einheit 3, (Bürgerbüro Erdgeschoss), OT Caputh

**„Testamentsgestaltung“**  
(Erbfolgeregelung – Pflichtteilsrecht/ Schenkung – Berliner Testament)  
Sandra Ruppin ist Rechtsanwältin für Erbrecht-/Familien- und Seniorenrecht in der Gemeinde Schwielowsee.  
Anmeldung unter: Familienzentrum, Tel: 033209 - 203911 oder fz-schwielowsee@shbb-potsdam.de



**Donnerstag, 17. Mai – 14.00 bis 15.30 Uhr**  
Tanzschule „Fairtanz“, Caputher Chaussee 8, OT Geltow (Matten sind vorhanden)

**„Rückenschule Teil I“** mit Mirka Hentschel  
Erfahren Sie mehr über die aktive Mobilisation des Beckens und der Wirbelsäule, es werden verschiedene Ausgangsstellen mit und ohne Geräten ausprobiert, die Bandscheiben, Wirbelsäule und Hüfte werden visualisiert, Muskeln werden aktiviert und zum Abschluss bekommen Sie Entspannungsübungen mit auf den Weg, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Anmeldung unter: Tel: 01520 - 4589391 oder E-Mail: mirka.hentschel@gmx.de

**Freitag, 18. Mai – 15.00 bis 16.00 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Straße der Einheit 3, (Bürgerbüro Erdgeschoss), OT Caputh

**Risiko Diabetes: Was kann ich ohne Reue essen?**  
Tipps und Tricks rund um das Thema Zucker. Ist der Zucker schuld, wenn ich Diabetes bekomme?  
Was darf ich noch essen?  
Die Dipl.-Oecotrophin Heidi Bastian gibt Tipps zur richtigen Ernährungsweise bei Diabetes.  
Anmeldung unter: Familienzentrum, Tel: 033209 - 203911 oder fz-schwielowsee@shbb-potsdam.de



## JUNI

**Freitag, 1. Juni – 15.00 bis 16.00 Uhr**  
im Familienzentrum Schwielowsee, Str. der Einheit 3, (Bürgerbüro Erdgeschoss), OT Caputh

**Kann ich mit meinem Essen meine Blutwerte (z.B. Harnsäure, Cholesterin) beeinflussen?**  
Kurze Erläuterung der wichtigsten Blutwerte. Welchen Einfluss haben bestimmte Inhaltsstoffe in unserer Mahlzeit auf diese Blutwerte?  
Muss ich jetzt immer Diät leben?  
Jeder entscheidet mehrmals täglich selbst wie er sich ernährt und hat damit unbewusst großen Einfluss auf seine Ernährung.  
Warum warten bis der Arzt die Stirn runzelt, gesunde Ernährung ist leicht, tut nicht weh und ist ohne

Nebenwirkungen. Frau Bastian zeigt wie es geht. Anmeldung unter: Familienzentrum, Tel: 033209 - 203911 oder fz-schwielowsee@shbb-potsdam.de

**Freitag, 8. Juni – 10.00 bis 12.00 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Straße der Einheit 3, (Dachgeschoss), OT Caputh

**„Gesund kochen im Alter – ganz einfach“ mit Birk Töpfer**  
Birk Töpfer (KOCHTÖPFER Gastroberater und Service) sagt: „Ältere können viel besser kochen als die jüngeren Menschen. Allerdings handelt es sich dabei häufig auch um traditionelle Küche, die nicht recht zu den Lebensumständen der Menschen passt. Mein Bestreben ist es, bei Rezepturen und Küchentechnik neue Anregungen zu bieten, die Spaß machen und leicht herzustellen sind. Hierbei stehen gesunde und frische Zutaten, mit wenig Kohlenhydraten und viel Vitaminen im Fokus.“ Vortrag mit Vorführung und Verkostung von kleinen Snacks.  
Anmeldung unter: Familienzentrum, Tel: 033209 - 203911 oder fz-schwielowsee@shbb-potsdam.de



**Donnerstag, 14. Juni – 14.00 bis 15.30 Uhr**  
Tanzschule „Fairtanz“, Caputher Chaussee 8, OT Geltow (Matten sind vorhanden)

**„Rückenschule Teil II“**  
mit Mirka Hentschel  
Anmeldung unter: Tel: 01520 - 4589391 oder E-Mail: mirka.hentschel@gmx.de

MIRKA HENTSCHEL Physiotherapie mit Hand und Herz	
Manuelle Therapie	
Manuelle Therapie für Säuglinge	
Krankengymnastik	
Manuelle Lymphdrainage	
Klassische Massage	
Tapeanlegen	
Wärmepackung	
Hausbesuche	
Gutscheine	
Mirka Hentschel Sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie	Preis: Langenwiesener Str. 27a   Michendorf 03320 - 458 93 91 Mail: mirka.hentschel@gmx.de

**Freitag, 15. Juni – 10.00 bis 11.30 Uhr**  
Familienzentrum Schwielowsee, Str. der Einheit 3, (Bürgerbüro Erdgeschoss), OT Caputh

**„Der richtige Umgang mit Arzneimitteln“!**  
Dr. Claudia Welle ist Apothekerin und Fachberaterin für Gesundheit und Prävention.  
Anmeldung unter: Familienzentrum, Tel: 033209 - 203911 oder fz-schwielowsee@shbb-potsdam.de