

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 Bizeps –
doch gibt es weit aus wichtigere Muskeln für unse-
re 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)

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 Gastroberaterin und Servise) 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

Praxis:
Längewieser Str. 27a | Michendorf
03320 - 458 93 91
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