

Aktiv sein im Alter

Themen und Angebote



Gesundheit und Wohlbefinden

- Gesunde Ernährung
- Kräuterheilkunde
- Sturzprävention
- Aromatherapie
- Gesunder Schlaf
- Entspannung durch Klangschalen
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga und Yoga auf dem Stuhl
- Gedächtnistraining
- Farb- und Stilberatung



Prävention, Beratung und Hilfe

- Kriminalitätsprävention
- Sicherheit im Straßenverkehr
- Brandschutz
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- allgemeine Pflegeberatung



Kunst, Kultur und Sprache

- Kommunikationstraining
- Singen mit gesundheitsfördernder Wirkung
- Englisch (beginnerfreundlich und für Reisen)
- Kreativangebote (z. B. Nähen, Basteln, Makramee)
- Vortragsreihen
 - ▶Heimatgeschichte ▶Natur ▶Regionales ▶Reisen u.v.m



Digitales

- PC- und Smartphone-Kurse
- Datensicherheit
- Bildbearbeitung
- Social Media
- Digitaler Nachlass

Dieser Themenkatalog soll Anregungen geben und ist nicht als abschließend zu betrachten. Bitte beachten Sie außerdem, dass bestimmte Veranstaltungen nur in einzelnen Regionen des Landkreises Potsdam-Mittelmark angeboten werden.

Sie haben eigene Ideen oder Wünsche? Großartig! Sprechen Sie uns an.