

# **A**KTIV SEIN IM ALTER



Seit  
10 Jahren aktiv –  
Für Sie. Vor Ort.  
Miteinander!

---

## **Aktiv sein im Alter – Gestalten. Lernen. Begegnen.**



LANDKREIS  
POTSDAM-MITTELMARK

# „Aktiv sein im Alter“

Mit der Offensive richtet sich der Landkreis Potsdam-Mittelmark gezielt an seine Bürger und Bürgerinnen ab dem 60. Lebensjahr.

Unser Anliegen ist es, die Bürger\*innen unseres Landkreises zu befähigen Bildungsangebote, Veranstaltungen und Workshops selbstständig zu entwickeln, zu planen und am eigenen Wohnort durchzuführen. Primär geht es darum, den Menschen im ‚Besten Alter‘ die Möglichkeit zu bieten, unkompliziert Bildung vor Ort zu erleben und soziale Isolation zu vermeiden.

**Wir laden Sie ein, Teil der Gemeinschaft „Aktiv sein im Alter“ zu werden.**

Engagieren Sie sich! Ihr Engagement hat nicht nur einen positiven Einfluss auf Ihr persönliches Leben und Umfeld, sondern auch darauf, wie zukünftige Generationen das Älterwerden und ältere Menschen in unserer Gesellschaft wahrnehmen.

## Unsere Themen

- Leben und Partnerschaft
- Gesundheit und Ernährung
- Bewegung und Entspannung
- Kunst, Kultur und Kreativität
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Kriminalitätsprävention
- Medienkompetenz, Umgang mit dem PC und Smartphone
- Gedächtnistraining und Demenz

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



## Wer kann teilnehmen?

- alle Bürgerinnen und Bürger ab dem 60. Lebensjahr
- Altenhilfeeinrichtungen haben ebenfalls die Möglichkeit, diese Angebote in ihren Einrichtungen zu organisieren

## Voraussetzungen

- mindestens 5 teilnehmende Personen im Alter 60+
- einen Veranstaltungsraum vor Ort

---

## Bildung vor Ort für alle ab 60 Jahren!

Wir vermitteln und finanzieren eine Vielzahl an Bildungsangeboten, Vorträgen und Workshops direkt bei Ihnen vor Ort. Nutzen Sie diese Gelegenheit und erweitern Sie Ihr Wissen in einer angenehmen und vertrauten Umgebung! Entdecken Sie unsere Themenschwerpunkte oder bereichern Sie unser Angebot mit Ihren eigenen Ideen.

# Wir fördern Ihre Ideen

**Der zweite Baustein der Offensive „Aktiv sein im Alter“ ist die Förderung von Projektarbeit.**

## **Alles beginnt mit einer Idee!**

Wir fördern Projekte, die Menschen jeden Alters verbinden, lebenslanges Lernen stärken, Kreativität und Gemeinschaft ermöglichen und den Raum für sozialen und kulturellen Austausch bieten.

## **Ihre Idee orientiert sich an den Grundsätzen unserer Offensive**

- Anbindung an die Kommune
- Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen
- Projektentwicklung als Drehscheibe vor Ort
- Bestehendes ausbauen und stärken
- Neues wachsen lassen

## **Förderung**

- Kosten von **500 € bis max. 5000 €**
- gefördert werden **Sachkosten** und **Honorarmittel**
- laufende Personalkosten sind von der Förderung ausgeschlossen

## **Nähere Informationen erhalten Sie hier:**

Landkreis Potsdam-Mittelmark  
Niemöllerstraße 1 · 14806 Bad Belzig

**Telefon:** 033841 91368

**E-Mail:** sozialamt@potsdam-mittelmark.de

## Interesse geweckt?

Weitere Informationen  
und Unterstützung  
erhalten Sie hier:



Beratungszentrum des  
Landkreises Potsdam-Mittelmark  
Koordinierungsstelle „Aktiv sein im Alter“  
Deutsches Dorf 45-47  
14776 Brandenburg

### **Ansprechpartnerin**

Daniela Zoller

Telefon: 0163 1288964 oder 03381 209 97 28

E-Mail: [aktivsein-imalter@t-online.de](mailto:aktivsein-imalter@t-online.de)