

Das Friedrich-Reinsch-Haus ist ein Ort der Gemeinschaft für die Menschen am Schlaatz. Ihre vielfältigen Interessen, Wünsche und Ideen sind es, die das Haus lebendig machen – und durch ihre ehrenamtliche Mitarbeit täglich neu verwandeln. Das Haus wird zum vertrauten Wohnzimmer des Stadtteils, wenn Nachbarn miteinander plaudern, Jung und Alt einander zuhören, Nationalitäten sich kennen und verstehen lernen.

Das Haus wird zur betriebsamen Werkstatt, wenn Ideen geschmiedet, Probleme angepackt, Chancen ausgelotet, wenn Brücken in die Zukunft gebaut und erprobt werden. Es wird zur bunten Bühne für Geselligkeit, zum Marktplatz gegenseitiger Hilfe, zur Kontaktbörse, zum Beratungsort – zum zweiten Zuhause, in dem man Heimat und Freunde findet.

Montag 16.00 Uhr
Friedrich-Reinsch-Haus
Ort der Generationen
und Kulturen
Milanhorst 9
14478 Potsdam

Telefon: 0331/ 550 41 69
mail: info@milanhorst-potsdam.de
www: milanhorst-potsdam.de

ÖPNV-Verbindungen:
Haltestelle Falkenhorst: Bus 693
Haltestelle Magnus-Zeller-Platz:
Tram 92, 96, 98, 99 + 5 min Fußweg

Altern in Familie



02.09.
Die 3-Generationen-Familie – wie funktioniert sie? Wann funktioniert sie nicht? Das Zusammenleben ermöglicht jungen Familien eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie und gibt den Großeltern eine neue sinnstiftende Rolle. Finanziell kann ein großer Haushalt sehr vorteilhaft sein. Aber die gegenseitigen Erwartungen müssen realistisch sein. Ausnutzen und Bevormundung führen ins AUS.

16.09.
Großeltern heute. Wer sie sind, was sie für die Familie leisten, wovon sie träumen und was ihnen weh tut. Die Ergebnisse der Großeltern-Studie aus dem Jahr 1998 sind auch heute noch aktuell. Sie geben Eltern ebenso wie den Großeltern wichtige Hinweise für ein gutes Miteinander im Sinne der Enkelkinder. Dabei ist es unerheblich, ob man zusammen wohnt oder weit entfernt.

Alt werden und alt sein.



30.09.
Wer ist alt? Wann und wie altert ein Mensch? Psychische, biologische und soziale Veränderungen verstehen und akzeptieren. Sie sind der Experte Ihres Lebens. Nur Sie wissen am besten, was gut für Sie ist. Um richtige Entscheidungen in verschiedenen Lebensphasen treffen zu können, braucht es neben der Lebenserfahrung aber immer auch ein Quäntchen neues Wissen.

14.10.
Das Alter in verschiedenen Kulturen der Welt. Eine Gesprächsrunde. Sie werden staunen, wie unterschiedlich alte Menschen leben. Bei Tolstoi war es höflich, sich mit den Worten zu begrüßen „Väterchen, du bist aber schön alt geworden“. In einigen asiatischen Kulturen zeugt es bis heute von Respekt, den Eltern schon zu Lebzeiten einen Sarg zu bauen und ihnen in die Wohnung zu stellen. Wir sind neugierig, was Sie uns zu berichten haben.

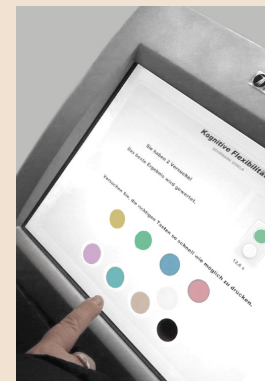
Traurig aber wahr



28.10.
Von der Altersdepression sind mehr Menschen betroffen als wir denken. Die Symptome können sein: ständiges Jammern, versteckte Vorwürfe, Vermeiden von Geselligkeit, Klammern an wenige Bezugspersonen. Zum richtigen Umgang mit den erkrankten Menschen gibt es wenige aber helfende Hinweise.

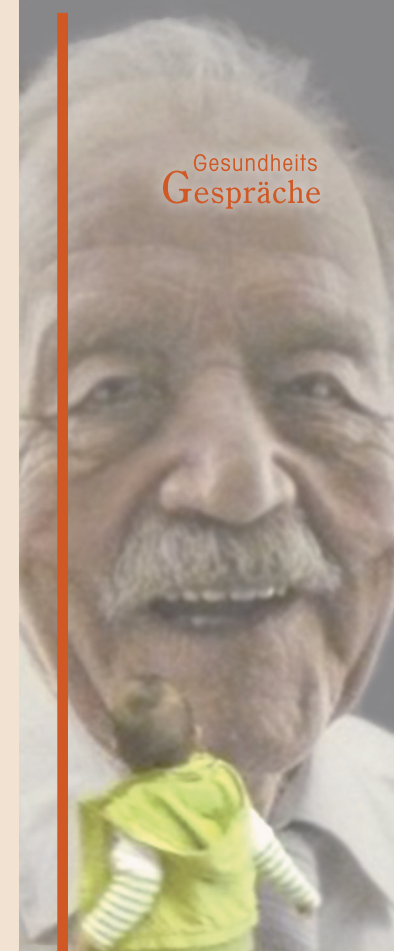
18.11.
Wenn aus Vergessen Demenz wird. Über die Alzheimer-Demenz und woran wir erkennen, wenn die Erkrankung beginnt. Wie wir mit den erkrankten Menschen richtig umgehen können, erfahren Sie an konkreten Fallbeispielen.

Leben und Wohnen im Alter



25.11.
Mini-Selbstständigkeit im Rentenalter – denn von Taschengeld will man doch nicht leben. Während für den Einen die Rente mit 67 eine Schreckensvorstellung ist, sehnt sich der Andere nach einer (bezahlten)Arbeit und findet keine mehr, weil er angeblich zu alt ist. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten es in Potsdam gibt, auch mit 80 noch arbeiten zu können, wenn man es möchte oder muss.

02.12.
Den Abwasch macht der Roboter. Über neue Dienstleistungen und neue Technik, die ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung bis ins höchste Alter möglich machen.





Gisela Gehrman

- Diplom-Medizin-Pädagogin und Diplom-Gerontologin
- Berufserfahrung im Hoch- und Fachschulbereich, immer zum Thema „Das Alter und das Älterwerden“
- Leiterin einer Akademie für Gesundheits- und Sozialwesen in Wittstock
- Seit 2000 bundesweit selbstständig tätig als Freiberufliche Gerontologin
- Seit 2005 Inhaberin von „Schickes Altern“ in der Lindenstraße 22 in Potsdam
- Viele Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im Bereich der Seniorenarbeit: Generalratsmitglied der EURAG (Europäische Seniorenorganisation); Landesvorsitzende der Volkssolidarität in Brandenburg, Gründungsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie u.a.



I Gesundheitsgespräche April–Juni 2013 Der menschliche Körper ist eine Faszination.

Er funktioniert besser als jedes Auto, Jahrzehnte lang ohne große Wartung und Durchsicht. Aber etwa ab Mitte 40 spürt der Mensch seinen Körper immer öfter. Die Langzeitschäden machen sich bemerkbar! Noch ist Zeit, die Weichen für ein gesundes, leid-freies und körperlich unversehrtes Leben der nächsten 50 Jahre zu stellen. Man muss nur wissen wie. In den Gesundheitsgesprächen erfahren Sie leicht verständlich und in gemütlicher Runde, wie Ihr Körper funktioniert und was er zum Glücklichein braucht.

II Gerontologische Gespräche August–Dezember 2013 – für Jung und Alt –

Das Alter ist zu kostbar, um es dem Schicksal oder dem Arzt zu überlassen. Deshalb sollte jeder Mensch sich das notwendige Wissen aneignen können, um selbstbestimmt und souverän für sich die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es geht in der Gesprächsreihe um eine breite Palette an Themen, denn Alter ist Leben. Unser Zusammensein ist auch für junge Menschen interessant, weil sie über die alt werdenden Eltern und über die Großeltern viel erfahren können, was ihnen im Alltag hilft.

Wie kommt das Schnitzel auf die Hüfte?



29.04.
Erfahren Sie Wissenswertes über Verdauung und Stoffwechsel. So können Sie besser verstehen, weshalb Menschen ungewollt an Gewicht zunehmen oder ungewollt an Gewicht verlieren, weshalb manche Menschen Diabetes bekommen und andere nicht, wieso heute so viele Menschen an einer Lactoseunverträglichkeit leiden und warum manche Menschen trotz sehr gesunder Ernährung extremen Vitamin- und Mineralstoffmangel haben können.

Ohne Bewegung kann der Mensch nicht leben.

13.05.
Geschichten über gesunde und kranke Knochen und Gelenke. Wussten Sie schon, dass ein Knochen im Bett gefährdeter ist als beim Skifahren? Wussten Sie schon, dass viele Gelenkschmerzen durch gereizte Sehnen und Bänder entstehen und viel seltener durch Abnutzung der Knochen?



27.05.
Warum gesunde Muskeln das Gehirn fit halten. Warum Yoga gegen Inkontinenz hilft. Wieso tägliche intensive Bewegung vor Depressionen schützen kann und welche Zusammenhänge zwischen Gehirnfunktionen und Fibromyalgie bekannt sind.

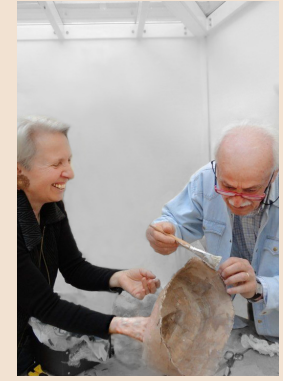
Alte Blutgefäße sind wie alte Wasserhähne – einfach verkalkt.



10.06.
Raucherbeine, diabetische Füße, Erblindung– oft sind verkalkte Gefäße die Ursache. Vorbeugen kann man nur lebenslanglich. Aber wenn Sie Frühwarnzeichen ernst nehmen, lassen sich viele schlimme Folgen häufig noch vermeiden.

17.06.
Herzinfarkt und Schlaganfall – erkennen und handeln rettet Leben. Die ersten 30 Minuten entscheiden ganz maßgeblich das Schicksal der Betroffenen. Können Sie wieder genesen oder werden sie zum Pflegefall? Lernen Sie Warnzeichen und Symptome kennen, um helfen zu können.

Von der Lust und Last des Älterwerdens



12.08.
Anti-Aging ist mehr als Botox und Kosmetik. Anti-Aging ist ein geeignetes Lebenskonzept, um fit, mobil und gesund älter zu werden und alt zu sein. Es gibt heute viel Wissen darüber, wie man mit Lust und Lebensfreude seinen Körper und seine Seele fit halten kann. Lassen Sie sich überraschen.

26.08.
Wie viel Vergesslichkeit im Alter ist normal? Wie kann ich mein Gehirn fit halten bis ins höchste Alter? Erfahren Sie, wann Vergesslichkeit zur Krankheit wird. Sie erhalten Informationen, wann Sie bei sich selbst oder bei anderen erkennen können, ob sich möglicherweise eine Demenzerkrankung entwickelt. Und Sie bekommen Tipps zum konfliktfreien Umgang mit vergesslichen Menschen.

Montag 16.00 Uhr
April 2013

Montag 16.00 Uhr
Mai 2013

Montag 16.00 Uhr
Juni 2013

Montag 16.00 Uhr
August 2013