

## KURSE

### KULTURBUDDY

Wir bringen gute Gespräche zu Kunst und Kultur in die Wohnung. Qualifizierung für ein modernes Ehrenamt, 20 Stunden, Teilnahme kostenfrei

### GESUNDHEITSBUDDY

Wir bringen Bewegung in die Wohnung zu Menschen mit Mobilitätseinschränkungen. Qualifizierung 30 Stunden Basiskurs + 20 Stunden Aufbaukurs, Teilnahme kostenfrei.

### STADTTEILBUDDY

Engagement für mehr Gemeinschaft und weniger EGO in der Nachbarschaft. Qualifizierung zu Rechtsfragen, Versicherungen, Beratungsstellen, Krankheiten, sozialen Unstimmigkeiten u.a.. Der Stadtteilbuddy ist nicht der Helfer für alle. Er lernt in dem Kurs etwas für sich und seine Nachbarn. Qualifizierung, 20 Stunden, Teilnahme kostenfrei

## WER UND WAS IST EIN BUDDY?

Das Wort Buddy wird übersetzt als Freund, im Sinne von Kumpel. Wir qualifizieren keine Berater, keine Be-lehrer, keine Trainer, sondern Frauen und Männer aller Altersgruppen, die sinnvolle Tätigkeiten mit sozialem Umfeld schon haben oder suchen.

### Ihre Fragen beantwortet gern:

Gisela Gehrman per Telefon  
01636340256 und  
E-Mail [gehrmann@potsdam.de](mailto:gehrmann@potsdam.de)

Das FQ7 wird unterstützt von der Potsdamer Wohnungsgenossenschaft PWG 1956 eG und erhält Zuwendungen der Landeshauptstadt Potsdam.

Quartier francais (FQ7)  
**Im Französischen  
Quartier 7**



Gefördert durch die  
Landeshauptstadt  
Potsdam



[www.pwg1956.de](http://www.pwg1956.de)

Potsdamer Wohnungsgenossenschaft 1956 eG  
Die Genossenschaft mit Spareinrichtung



Das **FQ7** Nachbarschaftstreff  
für **JUNG und ALT**

Leitung: Gerontologin Gisela Gehrman

**PROGRAMM**  
Januar bis März 2024

**Hier finden Sie uns:**

Im Französischen Quartier 7  
14467 Potsdam

Hier können Sie sich zu allen  
Veranstaltungen anmelden:

**Tel.:** 0331- 200 81 473  
(auch AB nutzen)

**E-Mail:** [treffpunkt@fit-alter.de](mailto:treffpunkt@fit-alter.de)

Fit fürs Alter e.V. ist der Betreiber  
des FQ7. Selbstbewusst altern in  
Europa arbeitet eng mit dem  
FQ7 zusammen.

## NACHBARSCHAFT UND GEMEINSCHAFT

### FRÜHSPORT MIT ROLLATOR

jeden Montag 9:30 Uhr, Kostenbeitrag 13,00 € übernimmt ggf. die Pflegekasse

### MÄNNERTREFF UND SKATSPIELEN

jeden Montag, Uhrzeit wird bei Anmeldung vereinbart, Kostenbeitrag 2,00 €

### SMARTPHONE UND TABLET

Einzelberatung 1 Stunde am eigenen Gerät jeden Mittwoch, Uhrzeit wird bei Anmeldung vereinbart, Kostenbeitrag 10,00 €

### GEDÄCHTNISTRAINING

Jeden Mittwoch 11:00 Uhr, Kostenbeitrag 5,00 €

### KAFFEEKLATSCH

Jeden Mittwoch 15:00 Uhr, Kostenbeitrag 3,00 €

### SPIELENACHMITTAG

Jeden Donnerstag 15:00 Uhr, Kostenbeitrag 2,00 €

### SPORT MIT NACHBARN

Jeden Donnerstag, Uhrzeit wird bei Anmeldung vereinbart, Kostenbeitrag 5,00 €  
Wir bauen eine weitere Gruppe für Freitag vormittag auf.

### INTERESSANTE BERUFE IN DER NACHBARSCHAFT STELLEN SICH VOR

Ab 7. Februar immer am 1. Mittwoch des Monats 17:00 Uhr, Kostenbeitrag 3,00 €

### DER NETTE-LEUTE-KENNENLERN-CLUB

Immer am 2. Donnerstag des Monats 16:00 Uhr, Kostenbeitrag 5,00 €

### ELLA LÄDT ZUR GESPRÄCHSRUNDE EIN

Mitbürger aus der ehemaligen Sowjetunion treffen sich jeden 2. u. 4. Freitag im Monat 12:00 Uhr, Eintritt frei

### GRUPPE FLURGESPRÄCHE

trifft sich 1x im Quartal zum Samstagsfrühstück, auf Einladung

## VORTRÄGE

Über die **Altersdepression** und wie wir mit den Menschen richtig umgehen spricht Gerontologin Gisela Gehrman am 9. Januar 2024, 15:00 Uhr, Kostenbeitrag 5,00 €

### WIE ALT FÜHLEN SIE SICH ALS RENTNER?

Wir sind keine überalterte Gesellschaft, wir sind eine länger-gesund-Gesellschaft. Gesprächsrunde mit Gisela Gehrman am 6. Februar 2024, 16:00 Uhr, Kostenbeitrag 5,00 €

### AHNENFORSCHUNG

Zu diesem Thema ist der Historiker Ralf Dietrich unser Gast, am 22. Februar 2024, 14:00 Uhr, Kostenbeitrag 5,00 €

### KUNST VOLL LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE

mit Kunstpädagogin Angelika Aden. Kunst verstehen, Kunst betrachten lernen, Kunst erfahren. 4 Kurstermine am 2.02., 19.03., 16.04., 28.05.2024, 15:00-17:00 Uhr  
Kostenbeitrag gesamt 80,00 €  
Ein Anfängerkurs ist für den Herbst mit 8 Plätzen geplant.

## TAGENSAHRTEN

### MAGDEBURG

mit Besichtigung der höchsten Erhebung zwischen Magdeburg und Ostsee, dem Kalimandscharo und dem größten Wasserstraßenkreuz Europas. Danach Freizeit in der Stadtmitte, am 11. April, ca. 55,00 €

### TANGERMÜNDE

Kaiser- und Hansestadt, eine der schönsten Kleinstädte Deutschlands, am 23. Mai 2024, ca. 49,00 €

### ROSARIUM SANGERHAUSEN

am 12. Juni 2024, ca. 54,00 €  
incl. Eintritt

**Weitere Informationen** zu den Fahrten erhalten Sie bei Manfred Gehrman, Tel.: 0179 2184 694 oder per E-Mail: mgehrman2023@gmx.de