**Themen und Angebote**

**Gesundheit und Bewegung**

"Auch im Alter fit für den Notfall - Senioren leisten Erste Hilfe"

Erste Hilfe auf dem neuesten Stand

Erste Hilfe zwischen Großeltern und Enkeln

Nordic Walking

Yoga

Gedächtnistraining

Progressive Muskelentspannung / Autogenes Training

Chi Gong

Tanzen

Aromatherapie

Naturheilkunde

Heilkunde nach Hildegard von Bingen

**Neue Medien**

PC

Tablet

Smartphone

**Kunst, Kultur, Kreativität und Sprache**

Heimatgeschichte

Farb- und Stilberatung (ab September 2022 wieder)

Kommunikation & Streit- und Konflikttraining

Singen mit gesundheitsfördernder Wirkung

Reiseenglisch/Englisch für Anfänger und Senioren

Mundharmonika

Nähen

**Rund ums Recht**

Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen

Senioren im Straßenverkehr

Kriminalitätsprävention zum Thema Sicherung der Wohnung/Haus, Enkeltrick, der falsche Polizist und allen aktuellen Themen

**Dieser Themenkatalog ist nicht abschließend!**

**Sie haben eigene Wünsche? Rufen Sie uns an!**

**Einige Dozenten können die Veranstaltungen nur in bestimmten Regionen des**

**Landkreises Potsdam-Mittelmark anbieten.**

**Bitte fragen Sie nach.**

**Frau Haferkamp: 03381 / 2099728**

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