

**Lesung „Abenteuer Alltag“ –
Zwischen widrig und witzig**

Mittwoch, 8. Mai 18 – 20 Uhr

Mitglieder unseres LiteClubs lesen ihre eigenen
Texte – inklusive musikalischer Begleitung. Einige
Texte sind in einfacher Sprache.
Mit Tombola, Getränken und kleinen Snacks.

Eintritt frei.

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

Mittwoch, 8. + 15. + 22. Mai um 18.30 Uhr

Ein Workshop mit einfachen Übungen aus dem
Kampfsport - Vermeidung gefährlicher Situationen,
sich mit der Stimme verteidigen.

Eintritt frei. Anmeldung bei Dirk Tannert
dirk@aikempo.de oder 0170 3226090

**Respektvolles Miteinander: Ein Workshop
gegen Vorurteile**

Donnerstag, 30. Mai 17:30 – 19:30 Uhr

Laura Schenderlein und Nico Scuteri vom Mobilen
Beratungsteam Potsdam werden in das Thema
einführen und mit den Teilnehmenden gemeinsam
versuchen einen Umgang
damit zu finden.

Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung per Mail an info@hdb-potsdam.de
oder telefonisch unter 0331 270 2926.

**PROGRAMM
M A I 2024**

**HAUS DER
BEGEGNUNG**
Waldstadt

Zum Teufelssee 30
14478 Potsdam

MO - DO 10:00 - 14:00 Uhr
FR 10:00 - 13:00 Uhr

Telefon 0331 - 2702926
E-Mail info@hdb-potsdam.de

WWW.HDB-POTSDAM.DE

GESELLIGKEIT + MUSIK

Stadtteilfrühstück *kostenfrei*
Jeden Montag, außer 20.05. 8 – 11 UHR

Räuber-Rommé *mit Kaffeegedeck*
Jeden Montag, außer 20.05. 12 – 15.30 UHR

Hobbyküche *Warteliste*
Dienstag 14.05. + 28.05. 11 – 13 UHR

Singekreis
Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 UHR

SELBSTHILFE + BERATUNG

Lerncafé für Erwachsene
Jeden Montag, außer 20.05. 9 – 12 UHR

Offene Sprechstunde Stadtteilkordinatorin
Montag 13.05. 9.30 – 11 UHR

Spanisch Selbstlernkurs
Jeden Montag 18 – 19.30 UHR

„man sieht sich“ – *Kostenfreie Beratung für Männer**
Jeden Dienstag 12 – 19 UHR
Anmeldung: H. Borchardt 0331 - 90143553

Stammtisch Männergesundheit
Mittwoch 15.05. 15 – 17 UHR

Familien- und Schwangerschaftsberatung
Im Juni wieder

Meeting Anonyme Alkoholiker
Jeden Mittwoch 18.30 – 20.30 UHR

Computer- und Digitalsprechstunde
Jeden Donnerstag, außer 09.05. 14 – 15 UHR

Rolliklub
Donnerstag 23.05. 14 – 17 UHR

Repair-Café & Fahrradcheck *mit Kaffee & Kuchen*
Donnerstag 16.05. 15 – 18 UHR

KREATIVITÄT + KUNST

Encaustic *Warteliste*
Montag 06.05. 10 – 12 UHR

Fotoklub
Im Juni wieder 14 – 16 UHR

Kreatives Schreiben
Dienstag 14.05. 18.30 – 20 UHR

Literaturclub
Mittwoch 08.05. 16 – 18 UHR

Gemeinsam Malen *Warteliste*
Jeden Mittwoch, außer 01.05. 9 – 12 UHR

Action – Ein Strickkurs für alle
Jeden Mittwoch, außer 01.05. 15 – 17 UHR

Nähen mit Maschine *Warteliste*
Mittwoch 08.05. + 29.05. 9 – 13 UHR

Upcycling *Warteliste*
Jeden Donnerstag, außer 09.05. 10 – 14 UHR

Schnitt & Schneidern
Donnerstag & Freitag 02.05. + 03.05. 9.30 – 14.30 UHR
Anmeldung: 0331 - 296620 (mit AB)

Friseurin
Donnerstag 30.05. 12 – 14 UHR

Unser Haus bleibt an den folgenden Tagen geschlossen:
01.05. + 09.05. + 10.05. + 20.05.24

2024 M * A * I

SPORT

Hockergymnastik *Warteliste*
Jeden Dienstag 14 – 15.15 UHR

**Aikempo: barrierefreies
Kampfkunst-Training**
*für Jugendliche und Erw. mit/
ohne Handicap*
Jeden Mittwoch, außer 01.05.
18.30 – 20 UHR

Anmeldung: 0170 3226090

Nordic Walking
Jeden Donnerstag 10 – 12 UHR

Waldbaden
Donnerstag 16.05.
16 - 17 UHR

Tischtennis *nach Bedarf*
Anmeldung: 0331 - 2702926

Qigong *Warteliste*
Freitag 03.05. + 24.05.
9.30 – 10.30 UHR

Bewegung für Einsteiger
Freitag 03.05. + 24.05.
10.45 – 11.30 UHR
Anmeldung: 0331 - 2702926