

## Lese-Festival#3

„Das Leben in vollen Zügen“

**Donnerstag 04. Mai 15:00-17:00**

Wir laden ein zum heiteren Lesenachmittag mit den wunderbaren Vorleser:innen: Otis Gross, Bernd Kebelmann, Thomas Frick und Charlotte zu Kappenstein.

Eine literarisch bunte Veranstaltung mit musikalischen Überraschungsbeiträgen. Eintritt frei dank Förderung durch Neustart Kultur.

## Preisverleihung

Schreibwettbewerb „Federleicht“

**Mittwoch 10. Mai 16:00-18:00**

Der LiteClub im Haus der Begegnung hat einen Schreibwettbewerb gemacht. Die schönsten **Gedichte und Geschichten in Einfacher Sprache** werden nun gefeiert und prämiert. Es gibt einen Jurypreis und das Publikum vergibt einen Preis. Dazu wird Musik und Essen gereicht. Veranstaltung im Rahmen der 3. Potsdamer Inklusionstage. Der Eintritt ist frei.

## Inklusiver Kampfsport Aikempo

**Mittwoch 10. Mai 18:30-20:00**

Das Kampfsportangebot für Menschen mit und ohne Handicap findet im Mai im Rahmen der 3. Potsdamer Inklusionstage statt. Wer es mag, kann fortan immer mittwochs zum Training kommen.

PROGRAMM  
MAI 2023



Landeshauptstadt  
Potsdam

**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](mailto:info@hdb-potsdam.de)

[WWW.HDB-POTSDAM.DE](http://WWW.HDB-POTSDAM.DE)

\* Am 1., 18. + 19. Mai hat das Haus zu.

## Geselligkeit & Treffpunkt

### Kostenfreies Stadtteilfrühstück

Jeden Montag (außer 01.05. + 29.05.) 8 – 11 Uhr

### Räuber-Rommé mit Kaffeegedeck

Jeden Montag (außer 01.05. + 29.05.) 12 – 16 Uhr

### Abenteuer Kochen für Alleinerziehende mit Kindern (3-6 Jahre)

Dienstag 02.05. + 16.05. 11 – 13 Uhr  
Anmeldung: 0331 - 2702926

### Hobbyküche (Warteliste)

Dienstag 09.05. + 23.05. 11 – 13 Uhr

### Gemeinsames Singen

Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 Uhr

### REISE - FORUM ein Erfahrungsaustausch

Donnerstag 11.05. 10.30 – 12 Uhr

## Selbsthilfe, Beratung & Bildung

### Lerncafé für Erwachsene

Jeden Montag (außer 01.05. + 29.05.) 9 – 12 Uhr

### Beratung: Fragen zur Schule von A - Z

Jeden Montag (außer 01.05. + 29.05.) 8.45 – 9.30 Uhr

### Offene Sprechstunde Stadtteilkoordinatorin

Montag 08.05. 9.30 – 11 Uhr

### Spanisch Selbstlernkurs

Jeden Montag 18 – 19.30 Uhr

### „man sieht sich“ – Kostenfreie Beratung für Männer\* und Jungen\*

Jeden Dienstag 12 – 19 Uhr  
Anmeldung: Herr Borchardt 0331 - 90143553

### Stammtisch Männergesundheit

Mittwoch 17.05. 15 – 17 Uhr

### Familien- und Schwangerschaftsberatung

Mittwoch 10.05. 15 – 16 Uhr

### Kostenlose Sozialberatung & Antragshilfe

Termine nach Vereinbarung: 0331 – 2702926

### Meeting Anonyme Alkoholiker

Jeden Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr

### Rolliklub

Donnerstag 11.05. + 25.05. 14 – 17 Uhr

### Digitalsprechstunde zu Smartphone & Co.

Donnerstag 11.05. 13 – 14 Uhr

### Repair-Café mit Kaffee & Kuchen

Entfällt im Mai

### Kostenlose Sozialrechtsberatung

Termine nach Vereinbarung: 0331 - 2702926

## Kreativität & Kunst

### Encaustic (Warteliste)

Montag 15.05. 10 – 12 Uhr

### Fotoklub

Montag 15.05. 15 – 17 Uhr

### Handarbeit

Dienstag 30.05. 14 – 16 Uhr

### Gemeinsam Malen (Warteliste)

Jeden Mittwoch 9.30 – 11.30 Uhr

### Literaturclub

Mittwoch 10.05. + 24.05. 16 – 18 Uhr

### Nähen mit Maschine

Mittwoch 10.05. + 24.05. 9 – 13 Uhr

### Musikgarten für Kinder

3 Monate - 5 Jahre  
Jeden Do (außer 18.05.) 15 – 18 Uhr  
Anmeldung: 0176 – 62880705

### Upcycling (Warteliste)

Jeden Do (außer 18.05.)  
10 – 12 Uhr

### Schnitt & Schneiden

Do 04.05. 10 – 15 Uhr  
Fr 05.05. 10 – 15 Uhr

## Sport & Gesundheit

### NEU: Hatha Yoga ab 15.5.

Jeden Mo 18.30 – 20 Uhr  
Anmeldung: 01578 5047304

### Hockergymnastik

(Warteliste)  
Jeden Di 14 – 15.15 Uhr

### Aikempo: barrierefreies Kampfkunst-Training

Für Jugendliche und Erw.  
mit/ohne Handicap  
Jeden Mi 18.30 – 20 Uhr  
Anmeldung: 0170 3226090

### Nordic Walking

Jeden Do 10 – 12 Uhr  
(außer 18.05)

### Waldbaden – Geführter

Waldspaziergang  
Do 25.05. 16-17 Uhr

### Tischtennis

Anmeldung: 0331 2702926

### Qigong (Warteliste)

Fr 12.05. 10 – 11 Uhr  
Anmeldung: 0331 2702926

\* Teilnehmekosten zu den Angeboten unter:  
[www.hdb-potsdam.de](http://www.hdb-potsdam.de)