

**Einen besseren Umgang mit  
Demenz finden:**

**eine Infoveranstaltung für  
Betroffene und Angehörige**

**Donnerstag 11. Januar 15 – 17 Uhr**

Frau Werner von der Volkssolidarität  
Verbandsbereich Mittelmark spricht über  
Demenzkrankungen und beantwortet  
Interessierten Fragen zum Thema Demenz.

Nach dem Vortrag übergeben wir  
feierlich die Demenz-Muffs.

Diese wurden durch das Bürger-Budget finanziert  
und in liebevoller Kleinstarbeit von unserem Näh-  
kurs unter der Leitung von Sabine Piltz gefertigt.

Eine vorherige Anmeldung zur Veranstaltung  
ist erforderlich. Der Eintritt ist frei.

Telefon: 0331 2702926 | E-Mail: [info@hdb-  
potsdam.de](mailto:info@hdb-potsdam.de)

---

**Wir wünschen allen ein gesundes  
und schönes neues Jahr!**

**PROGRAMM  
JANUAR 2024**



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**

## GESELLIGKEIT + MUSIK

### **Stadtteilfrühstück** *kostenfrei*

Jeden Montag 8 – 11 UHR

### **Räuber-Rommé** *mit Kaffeegedeck*

Jeden Montag 12 – 15.30 UHR

### **Hobbyküche** *Warteliste*

Dienstag 09.01. + 23.01. 11 – 13 UHR

### **Singekreis**

Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 UHR

### **Musikgarten für Kinder** *3 Monate - 5 Jahre*

Jeden Donnerstag 15 – 18 UHR  
Anmeldung: 0176 – 62880705

## SELBSTHILFE + BERATUNG

### **Lerncafé für Erwachsene**

Jeden Montag 9 – 12 UHR

### **Spanisch Selbstlernkurs**

Montag 15.01. + 22.01. + 29.01. 18 – 19.30 UHR

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

Jeden Dienstag 12 – 19 UHR  
Anmeldung: H. Borchardt 0331 - 90143553

### **Stammtisch Männergesundheit**

Mittwoch 17.01. 15 – 17 UHR

### **Familien- und Schwangerschaftsberatung**

Mittwoch 10.01. 15 – 16 UHR

### **Meeting Anonyme Alkoholiker**

Jeden Mittwoch 18.30 – 20.30 UHR

### **Rolliklub**

Donnerstag 25.01. 14 – 17 UHR

### **NEU: Computer- und Digitalsprechstunde**

Donnerstag 18.01. + 25.01. 14 – 15 UHR

### **Repair-Café** *mit Kaffee & Kuchen*

Donnerstag 18.01. 15 – 18 UHR

## KREATIVITÄT + KUNST

### **Encaustic** *Warteliste*

Montag 15.01. 10 – 12 UHR

### **Kreatives Schreiben**

Montag 08.01. 18.30 – 20 UHR

### **Literaturclub**

Mittwoch 10.01. 16 – 18 UHR

### **Fotoklub**

Montag 15.01. 14 – 16 UHR

### **Gemeinsam Malen** *Warteliste*

Jeden Mittwoch 9 – 11 UHR

### **Action – Ein Strickkurs für alle**

Jeden Mittwoch 15 – 17 UHR

### **Nähen mit Maschine** *Warteliste*

Mittwoch 10.01. + 31.01. 9 – 13 UHR

### **Upcycling** *Warteliste*

Jeden Donnerstag 10 – 14 UHR

### **Filzen**

Samstag 13.01. 10 – 14 UHR  
Anmeldung: 0331 - 296620 (mit AB)

---

Wir wünschen allen ein gesundes und schönes neues Jahr!

# 2024 JANUAR

## SPORT

### **Hatha Yoga**

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

### **Entspannung**

Di 16.01. 16-17 UHR

### **Tischtennis** *nach Bedarf*

Anmeldung: 0331 - 2702926

### **Qigong** *Warteliste*

Fr 19.01. 10 – 11 UHR

### **Friseurin**

Do 25.01. 12 – 14 UHR