

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

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

Montag 13.05. 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