

**PROGRAMM
MÄRZ 2023**

Frauenbrunch

Mittwoch 8. März 11 – 13 Uhr

„Das beste Stück vom Braten“ - Geschichten von klugen und mutigen Frauen - erzählt von Franziska Bauer bei Kaffee und Buffet.
Der Eintritt kostet 5€, bitte anmelden.

Frühjahrsfitness für´s Fahrrad

Donnerstag 16. März 13 - 17 Uhr

Ein kostenfreier Check für euren Drahtesel, freundlichst unterstützt vom Stadtteilnetzwerk.

Osterbastelei für Klein und Groß

Donnerstag 30. März 15 - 18 Uhr

Wir werfen weniger weg und verwenden stattdessen verschiedenste Materialien für eine Osterbastelei.
Einfach vorbeikommen und mitmachen.
Kinder sind gern gesehen. Eintritt frei :-)

Schreib-Wettbewerb: „Federleicht“

Einsende-Schluss 31.03.2023

Machen Sie mit! Senden Sie Ihre Kurzgeschichte oder Ihr Gedicht in Einfacher Sprache ans Haus der Begegnung.
Das Thema heißt „Mensch und Tier“.

Mehr Informationen auf der Webseite: hdb-potsdam.de/neuigkeiten.
Am 10.05. wird der Preis verliehen und die besten Texte vorgelesen.



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

WWW.HDB-POTSDAM.DE

Geselligkeit & Treffpunkt

Kostenfreies Stadtteilfrühstück

Jeden Montag 8 – 11 Uhr

Räuber-Rommé

Jeden Montag 12 – 16 Uhr

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

Dienstag 21.03. 11 – 13 Uhr
Anmeldung: 0331 - 2702926

Hobbyküche (Warteliste)

Dienstag 14.03. + 28.03. 11 – 13 Uhr

Gemeinsames Singen

Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 Uhr

REISE - FORUM ein Erfahrungsaustausch

Donnerstag 23.03. 10.30 – 12 Uhr

Selbsthilfe, Beratung & Bildung

Lerncafé für Erwachsene

Jeden Montag 9 – 12 Uhr

Beratung: Fragen zur Schule A - Z

Jeden Montag 8.45 – 9.30 Uhr

Offene Sprechstunde Stadtteilkoordinatorin

Montag 13.03. 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 15.03. 15 – 17 Uhr

Familien- und Schwangerschaftsberatung

Mittwoch 08.02. 15 – 16 Uhr

Meeting Anonyme Alkoholiker

Jeden Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr

Rolliklub

Donnerstag 23.03. 14 – 17 Uhr

Digitalsprechstunde zu Smartphone & Co.

Donnerstag 09.03. 13 – 14 Uhr

Repair-Café mit Kaffee & Kuchen

Donnerstag 16.03. 15 – 18 Uhr

Kostenlose Sozialrechtsberatung

Termine nach Vereinbarung: 0331 - 2702926

Kreativität & Kunst

Encaustic (Warteliste)

Montag 06.03. + 20.03. 10 – 12 Uhr

Fotoklub

Montag 20.03. 14 – 16 Uhr

Handarbeit

Dienstag 28.03. 14 – 16 Uhr

Gemeinsam Malen (Warteliste)

Jeden Mittwoch 9.30 – 11.30 Uhr

Literaturclub

Mittwoch 08.03. + 22.03. 16 – 18 Uhr

Nähen mit Maschine

Mittwoch 15.03. + 29.03. 9 – 13 Uhr

Musikgarten für Kinder 3 Monate - 5 Jahre

Jeden Donnerstag 15 – 18 Uhr
Anmeldung: Isabell 0176 - 62880705

Upcycling (Warteliste)

Jeden Donnerstag 10 – 14 Uhr

Friseurin

Donnerstag 30.03. 12 – 14 Uhr

* Preise zu den Angeboten: www.hdb-potsdam.de *

2023 MÄRZ

Schnitt & Schneidern

Do / Fr 9.3. + 10.3.
10 – 15 Uhr
Anmeldung: 0331 - 296620

Filzen

Sa 11.03. 10 – 14 Uhr
Anmeldung: 0331 - 296620

Patchwork

So 26.03. 10.30 – 16.30 Uhr
Anmeldung: 0177- 4125797

Sport & Gesundheit

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

Waldbaden – Geführter

Waldspaziergang
Do 16.03. 16 – 17 Uhr

Tischtennis

Anmeldung: 0331 -2702926