

## PROGRAMM NOVEMBER 2023

### Vernissage: „Sprichwörter und Redewendungen“

Freitag 10. November 17 - 19 Uhr

Der Fotoklub präsentiert seine jüngsten Arbeiten mittels digitaler Fotografie unter der Leitung von Antje Tannert.

### 80's Party

Freitag 10. November 20 - 00 Uhr

Kommt alle und tanzt! Für euch live an den Plattentellern DJ Julia aus Potsdam vom Kollektiv Sonntagsfahrer:innen. Der Eintritt kostet 4 Euro.

### Spätherbstliche Lesung

Donnerstag 23. November 17 - 18 Uhr

Betty Begel präsentiert ihre Lyrik. Gönnen Sie sich eine Mikroauszeit bei einem (warmen) Getränk mit einer Lesung von der Autorin. Der Eintritt ist frei.

### Marmeladen- und Zimmerpflanzentausch

Donnerstag 30. November 15 - 17 Uhr

Bei Kaffee und frischen Waffeln entspannt Eingewecktes, Zimmerpflanzen und raffinierte Rezepte austauschen. Bring was mit und nimm dir was mit.

### Weihnachtsbastelei

Donnerstag 30. November 15 - 17 Uhr

Ein fachlich begleitetes Upcycling -Angebot. Schöne Geschenke für die Weihnachtszeit basteln. Der Eintritt ist frei.

**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)

## GESELLIGKEIT + MUSIK

**Stadtteilfrühstück *kostenfrei***  
Jeden Montag 8 – 11 UHR

**Räuber-Rommé *mit Kaffeegedeck***  
Jeden Montag 12 – 15.30 UHR

**Hobbyküche *Warteliste***  
Dienstag 14.11. + 28.11. 11 – 13 UHR

**Singekreis**  
Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 UHR

**Musikgarten für Kinder *3 Monate - 5 Jahre***  
Jeden Donnerstag (außer 02.11.) 15 – 18 UHR  
Anmeldung: 0176 – 62880705

## SELBSTHILFE + BERATUNG

**Lerncafé für Erwachsene**  
Jeden Montag 9 – 12 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 15.11. 15 – 17 UHR

**Familien- und Schwangerschaftsberatung**  
Mittwoch 08.11. 15 – 16 UHR

**Meeting Anonyme Alkoholiker**  
Jeden Mittwoch 18.30 – 20.30 UHR

**Rolliklub**  
Donnerstag 23.11. 14 – 17 UHR

**Repair-Café *mit Kaffee & Kuchen***  
Donnerstag 16.11. 15 – 18 UHR

**Sozialrechtsberatung, Sozialberatung & Antragshilfe *kostenfrei***  
Termine nach Vereinbarung: 0331 - 2702926

## KREATIVITÄT + KUNST

**Encaustic *Warteliste***  
Montag 06.11. + 20.11. 10 – 12 UHR

**NEU: Kreatives Schreiben**  
Montag 06.11. 18.30 – 20 UHR

**Literaturclub**  
Mittwoch 08.11. 16 – 18 UHR

**Fotoklub**  
Montag 20.11. 14 – 16 UHR

**Gemeinsam Malen *Warteliste***  
Jeden Mittwoch 9.30 – 11.30 UHR

**Action – Ein Strickkurs für alle**  
Jeden Mittwoch 15 – 17 UHR

**Nähen mit Maschine *Warteliste***  
Mittwoch 08.11. + 29.11. 9 – 13 UHR

**Upcycling *Warteliste***  
Jeden Donnerstag 10 – 12 UHR

**Schnitt & Schneiden**  
Donnerstag & Freitag 02.11. + 03.11. 9.30 – 14.30 UHR  
Anmeldung: 0331 - 296620 (mit AB)

**Filzen**  
Samstag 18.11. 10 – 14 UHR  
Anmeldung: 0331 - 296620 (mit AB)

# 2023 November

## 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

**NEU: Entspannung**  
Di 21.11. 16-17 UHR

**Tischtennis *nach Bedarf***  
Anmeldung: 0331 - 2702926

**Qigong *Warteliste***  
Fr 03.+24.11. 10 – 11 UHR

**Friseurin**  
Do 30.11. 12 – 14 UHR