

Wissenswertes über den Kürbis

Donnerstag, 10. Oktober // 15 – 16 UHR

Herbstzeit ist die große Zeit der Kürbisse. Sie zählen zur Gattung der Beerenfrüchte und kennzeichnen damit die womöglich größten Beeren der Welt. Aufgrund ihrer häufig harten Schale werden sie auch "Panzerbeeren" genannt.

Dies und noch viel mehr könnt Ihr bei dem Vortrag von Petra Ernst erfahren.

Seine vielen Gesichter zeigt der Kürbis nicht nur als Dekoration zu Halloween, sondern auch auf dem Teller. Kürbis lässt sich grillen, braten, füllen und überbacken, dünsten, kochen, einlegen oder pürieren. Anschließend an den Vortrag könnt Ihr davon kleine Proben unserer Hobbyküche verkosten.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf euer Interesse.

Haus geschlossen

Vom 3. Oktober bis zum 4. Oktober sowie vom 28. Oktober bis zum 1. November bleibt unser Haus geschlossen.

**PROGRAMM
Oktober 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

WWW.HDB-POTSDAM.DE

GESELLIGKEIT + MUSIK

Stadtteilfrühstück *kostenfrei*

Jeden Montag 8 – 11 UHR

Räuber-Rommé *mit Kaffeegedeck*

Jeden Montag, außer 28.10. 12 – 15.30 UHR

Hobbyküche *Warteliste*

Dienstag 08.10. + 22.10. 11 – 13 UHR

Singekreis

Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 UHR

SELBSTHILFE + BERATUNG

Lerncafé für Erwachsene

Jeden Montag 9 – 12 UHR

Offene Sprechstunde Stadtteilkoordinatorin

Montag 14.10. 9.30 – 11 UHR

Computer-, Handy-, & Tablet-Hilfe

Jeden Montag 10 – 11 UHR

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

Jeden Dienstag *Warteliste* 12 – 19 UHR

Stammtisch Männergesundheit

Mittwoch 16.10. 15 – 17 UHR

Familien- und Schwangerschaftsberatung

Mittwoch 09.10. 15 – 16 UHR

Meeting Anonyme Alkoholiker

Jeden Mittwoch, außer 28.10. 18.30 – 20.30 UHR

Rolliklub

Donnerstag 10.10. + 24.10. 14 – 17 UHR

Repair-Café & Fahrradcheck *mit Kaffee & Kuchen*

Donnerstag 17.10. 15 – 18 UHR

KREATIVITÄT + KUNST

Encaustic *Warteliste*

Montag 07.10. + 21.10. 10 – 12 UHR

Fotoklub

Montag 21.10. 14 – 16 UHR

Kreatives Schreiben

Dienstag 15.10. 18.30 – 20 UHR

Literaturclub

Mittwoch 09.10. 16 – 18 UHR

Gemeinsam Malen *Warteliste*

Jeden Mittwoch 9 – 12 UHR

Kreativ Malen 2.0

Jeden Dienstag 11 – 14 UHR

Action – Ein Strickkurs für alle

Jeden Mittwoch, außer 28.10. 15 – 17 UHR

Nähen mit Maschine *Warteliste*

Mittwoch 09.10. + 30.10. 9 – 13 UHR

Upcycling *Warteliste*

Jeden Donnerstag, außer 03.10. + 31.10. 10 – 14 UHR

Schnitt & Schneiden

Donnerstag & Freitag 10.10. + 11.10. 9.30 – 14.30 UHR

Filzen

Samstag 19.10. 10 – 14 UHR

Patchwork

Sonntag 27.10. 10.30 – 16.30 UHR

Friseurin

Donnerstag 24.10. 12 – 14 UHR

Waldstadt-Visionen

Freitag 18.10. 16.30 – 18 UHR

2024 OKTOBER

SPORT

Hockergymnastik *Warteliste*

Jeden Dienstag
14 – 15.15 UHR

Aikempo: barrierefreies Kampfkunst-Training

*für Jugendliche und Erw. mit/
ohne Handicap*

Jeden Mittwoch, außer 30.10.
18.30 – 20 UHR

Anmeldung: 0170 3226090

Nordic Walking

Jeden Donnerstag 10 – 12 UHR

Waldbaden

Donnerstag 17.10.
16 – 17 UHR

Tischtennis *nach Bedarf*

Anmeldung: 0331 - 2702926

Qigong *Warteliste*

Freitag 04.10. + 18.10.
9.30 – 10.30 UHR

Bewegung für Einsteiger

Freitag 04.10. + 18.10.
10.45 – 11.30 UHR

Anmeldung: 0331 – 2702926