PROGRAMM
NOVEMBER
2026

Vernissage: "Freude an Farbe"

Donnerstag, 12. November // 16 bis 19 Uhr

Die Malgruppe des Mehrgenerationenhaus Nuthetal präsentiert
Jahre "Freude an Farbe". In Anwesenheit der Künstlerinnen und d
Leitung feiern wir mit euch die Jubiläumsausstellung.
Wir möchten gemeinsam bei einem Getränk und am Buffet ins
Gespräch kommen.
Der Eintritt ist frei.

Café Spielraum - Für Frauen aus aller Welt

Samstag, 14. November // 10 – 14 UHR

Ein Theater-Angebot für Frauen. Gemeinsam in Bewegung kommen und Geschichten erfinden und spielen.

Anmeldung: 0331/270 29 26 oder info@escala.de.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Rente & Steuern – Finanzamt vor Ort

Mittwoch, 25. November // 14 – 15.30 Uhr

Das Finanzamt Potsdam informiert zur Einkommenssteuer für Rentner*innen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Potsdam statt.

Der Eintritt ist frei. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Adventsbasar

Donnerstag, 26. November // 16 – 18 UHR

Hier könnt ihr liebevoll Handgemachtes begutachten und eine Kleinigkeit zum Verschenken ergattern. Es gibt Weihnachtsgebäck, Kaffee und Punsch.
Also hereinspaziert!

HAUS DER BEGEGNUNG

pad
präventive, altersübergreifende Dienste im sozialen Bereich gGmbH

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

Stadtteilfrühstück *kostenfrei*
Jeden Montag 8 – 11 UHR

Räuber-Rommé
Jeden Montag, außer 30.11. 12 – 15.30 UHR

Mitmachoase
Jeden Montag 12.30 – 14 UHR

Singekreis *Warteliste*
Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 UHR

„Lauschen & Rauschen" – Offene Bühne Waldstadt
Dienstag 10.11. 20 – 22 UHR

Dungeons & Dragons *Warteliste*
Dienstag 03.11. 19 – 22 UHR

Hobbyküche
Dienstag 10.11. + 17.11. 11 – 13 UHR

Nachbarschaftskneipe
Dienstag 03.11. + 17.11. 19 – 21.30 UHR

Friseurin *kostenpflichtig*
Donnerstag 26.11. 12 – 14 UHR

SPORT

Hockergymnastik *Warteliste*
Jeden Dienstag 14 – 15.15 UHR

Kindertanzen *(1,5-3,5 Jahre)*
Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 UHR
16.30 – 17.30 UHR
Anmeldung: hallo@bindungsglueck-coaching.de

Aikempo: barrierefreies Kampfkunst-Training
Jeden Mittwoch 18.30 – 20 UHR
Anmeldung: 0170 – 3226090

Nordic Walking
Jeden Donnerstag 10 – 12 UHR

Achtsamer Waldspaziergang
Donnerstag 19.11. 16 – 17 UHR

Tischtennis nach Bedarf
Anmeldung: 0331 - 2702926

Qigong *Warteliste*
Freitag 13.11. 9.30 – 10.30 UHR

Bewegung mit Qigong *Warteliste*
Freitag 13.11. 10.45 – 11.30 UHR

KREATIVITÄT + KUNST+MUSIK

Encaustic *Warteliste*
Montag 02.11. + 16.11. 10 – 12 UHR

Textilgestaltung *Warteliste*
Montag 09.11. + 23.11. 16 –18 UHR

Fotoklub
Montag 16.11. 14 – 16 UHR

Wortkarussell – die kreative Schreibwerkstatt
Dienstag 10.11. + 24.11. 18.30 – 20 UHR

Malen
Jeden Dienstag 12 – 14 UHR
Jeden Mittwoch *Warteliste* 9 – 12 UHR

Nähen mit Maschine *Warteliste*
Mittwoch 18.11. 9 – 13 UHR

Stricken
Jeden Mittwoch 15 – 17 UHR

Upcycling
Jeden Dienstag 13 – 15 UHR
Jeden Donnerstag *Warteliste* 10 – 14 UHR

Schnitt & Schneidern
Donnerstag & Freitag 05. + 06.11. 9.30 – 14.30 UHR
Anmeldung: 0331 - 296620 (mit AB)

Filzen
Samstag 07.11. 10 – 14 UHR

SELBSTHILFE + BERATUNG

Lerncafé für Erwachsene
Warteliste
Jeden Montag 9 – 12 UHR

Sprechstunde Stadtteilkoordinatorin
Montag 09.11. 9.30 – 11 UHR

Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen
Montag 09.11. + 23.11.
10 – 12 UHR

Computer- und Handy-Hilfe
Jeden Montag
10 – 11 UHR

Die Gesundheitslotsen
Dienstag, 17.11. + 24.11.
9.30 – 12 UHR
Anmeldung: 0151 – 559 497 52

Meeting Anonyme Alkoholiker
Jeden Mittwoch
18.30 – 20.30 UHR

Familien- und Schwangerschaftsberatung
Anmeldung: 0331 - 6001 81 11

Stammtisch Männergesundheit
Mittwoch, 18.11. 15 – 17 UHR

Rolliklub
Donnerstag 05.11.
14 – 17 UHR

Repair-Café *mit Kaffee & Kuchen*
Donnerstag 05.11.
15 – 17 UHR
Donnerstag 19.11.
(mit Fahrradcheck) 15 – 18 UHR