

## Café Spielraum - für Frauen aus aller Welt

Samstag, 6. Juni // 10 – 13 UHR

Hast du Lust, anderen Frauen zu begegnen, sie kennenzulernen, gemeinsam Kaffee zu trinken, in Bewegung zu kommen und gemeinsam Geschichten zu erfinden und vielleicht sogar zu spielen?

Anmeldung: 0331/270 29 26 oder [info@escala.de](mailto:info@escala.de)

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Ein Angebot des Vereins ESCALA e.V. im Rahmen des Netzwerkes KARAWANSEREI.

---

### +++ VORSCHAU JULI +++

#### Vernissage: "Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?"

Donnerstag, 2. Juli // 17 – 19 UHR

Wir eröffnen in Anwesenheit von Monika Stoltmann und Manfred Wolf ihre Ausstellung mit fotografischen Erinnerungen aus Italien.

Feiert mit uns bei Sekt, Buffet und Live-Musik!  
Eintritt frei.

PROGRAMM  
JUNI 2026



HAUS DER BEGEGNUNG



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](mailto:info@hdb-potsdam.de)

[WWW.HDB-POTSDAM.DE](http://WWW.HDB-POTSDAM.DE)

## GESELLIGKEIT + TREFFPUNKT

---

### Stadtteilfrühstück *kostenfrei*

Jeden Montag 8 – 11 UHR

### Räuber-Rommé

Jeden Montag 12 – 15.30 UHR

### Mitmachoose

Jeden Montag 12.30 – 14 UHR

### Singekreis *Warteliste*

Jeden Dienstag, außer 30.06. 15.30 – 16.30 UHR

### Hobbyküche

Dienstag 09.06. + 23.06. 11 – 13 UHR

### Nachbarschaftskneipe

Dienstag 02.06. + 16.06. 19 – 21.30 UHR

### Friseurin

Donnerstag 25.06. 12 – 14 UHR

### Waldstadt-Visionen

Im Juli wieder

## SPORT

---

### Hockergymnastik *Warteliste*

Jeden Dienstag 14 – 15.15 UHR

### Kindertanzen (1,5-3,5 Jahre)

Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 UHR  
Anmeldung: [hallo@bindungsglueck-coaching.de](mailto:hallo@bindungsglueck-coaching.de)

### Aikempo: barrierefreies Kampfkunst-Training

Jeden Mittwoch 18.30 – 20 UHR  
Anmeldung: 0170 – 3226090

### NEU: Fitness für Alle

Jeden Mittwoch (13.05. – 01.07.26) 15 – 16 UHR  
Anmeldung: 0331 – 270 2926

### Nordic Walking

Jeden Donnerstag 10 – 12 UHR

### Waldbaden

Donnerstag 18.06. 16 – 17 UHR

### Tischtennis *nach Bedarf*

Anmeldung: 0331 - 2702926

### Qigong *Warteliste*

Freitag 05.06. + 19.06. 9.30 – 10.30 UHR

### Bewegung mit Qigong *Warteliste*

Freitag 05.06. + 19.06. 10.45 – 11.30 UHR  
Anmeldung: 0331 - 2702926

## KREATIVITÄT + KUNST + MUSIK

---

### Encaustic *Warteliste*

Montag 01.06. + 15.06. 10 – 12 UHR

### Textilgestaltung *Warteliste*

Montag 08.06. + 22.06. 16 – 18 UHR

### Fotoklub

Montag 22.06. 14 – 16 UHR

### Wortkarussell – die kreative Schreibwerkstatt

Dienstag 09.06. + 23.06. 18.30 – 20 UHR

### Malen

Jeden Dienstag 12 – 14 UHR

Jeden Mittwoch *Warteliste* 9 – 12 UHR

### Nähen mit Maschine

Mittwoch 10.06. + 24.06. 9 – 13 UHR

### Stricken *Warteliste*

Jeden Mittwoch 15 – 17 UHR

### Upcycling

Jeden Dienstag 13 – 15 UHR

Jeden Donnerstag *Warteliste*, außer 04.06. 10 – 14 UHR

## SELBSTHILFE + BERATUNG

---

### Lerncafé für Erwachsene

*Warteliste*  
Jeden Montag 9 – 12 UHR

### Sprechstunde

**Stadtteilkoordinatorin**  
Montag 15.06. 9.30 – 11 UHR

### Selbsthilfegruppe

**Herzerkrankungen**  
Montag 08.06. + 22.06.  
10 – 12 UHR

### Computer- und Handy-Hilfe

Jeden Montag 10 – 11 UHR

### Meeting Anonyme Alkoholiker

Jeden Mittwoch  
18.30 – 20.30 UHR

### Familien- und Schwangerschaftsberatung

Mittwoch 10.06. 15 – 16 UHR  
Anmeldung erforderlich:  
0331 - 6001 81 11

### Stammtisch

**Männergesundheit**  
Mittwoch 17.06. 15 – 17 UHR

### Rolliklub

Donnerstag 11.06. + 25.06.  
14.30 – 17 UHR

### Repair-Café *mit Kaffee & Kuchen*

Donnerstag 04.06. 15 – 17 UHR  
Donnerstag 18.06.  
(mit Fahrradcheck) 15 – 18 UHR