

**Lese-Festival  
„Das Leben in vollen Zügen“**

**Donnerstag 3. November, 15 Uhr**

Bei dem heiteren Lesenachmittag bringen Autorinnen aus Brandenburg und Berlin ihre schönsten Texte zu Gehör. Eintritt frei :-)

\*\*\*\*\*

**Workshop: Fensterschmuck**

**Montag, 14. November, 16-18.30 Uhr**

Transparenten Fensterschmuck aus Seidenfaser und Papier selbst gestalten. Kosten: 10 € inkl. Material. Anmeldung bis 7.11.22.

\*\*\*\*\*

**Weihnachtsbastelei und Marmeladentausch**

**Mittwoch, 23. November, 14-17 Uhr**

Bei Kaffee & frischen Waffeln Marmeladen und Rezepte tauschen und probieren oder etwas für die Weihnacht basteln. Einfach vorbeikommen und mitmachen, gern mit Kindern. Eintritt frei :-)

\*\*\*\*\*

**Ausstellungseröffnung bei Sekt + Buffet**

**Donnerstag, 24. November, 17-19 Uhr**

Elke Rafoth präsentiert "Gewachsenes und Gestaltetes": Malerei in Aquarell, Acryl, Öl und Kreide. Ausstellungseröffnung in Anwesenheit der Künstlerin. Die Bilder können bis 3. Februar 2023 im Haus kostenfrei besichtigt werden. Eintritt frei.

PROGRAMM  
NOVEMBER 2022

**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)



Landeshauptstadt  
Potsdam

## Geselligkeit & Treffpunkt

### Kostenfreies Stadtteilfrühstück

Jeden Montag 8 – 11 Uhr

### Räuber-Rommé

Jeden Montag 12 – 16 Uhr

### Hobbyküche (Warteliste)

Dienstag 08.11. + 22.11. 11 – 13 Uhr

### Gemeinsames Singen

Jeden Dienstag 15.30 – 16.30 Uhr

## Selbsthilfe, Beratung & Bildung

### Lerncafé für Erwachsene

Jeden Montag 9 – 12 Uhr

### Beratung: Fragen zur Schule von A bis Z

Jeden Montag 8.45 – 9.30 Uhr

### Offene Sprechstunde Stadtteilkoordinatorin

Montag 14.11. 9.30 – 11 Uhr

### Psychosoziale Sprechstunde für Krebsbetroffene und Angehörige

Montag 14.11. 14 – 16 Uhr

### „man sieht sich“ – Kostenfreie Beratung für Männer\* und Jungen\*

Jeden Dienstag 12 – 19 Uhr

Anmeldung: Herr Borchardt 0331-90143553

### Spanisch Selbstlernkurs

Jeden Dienstag 18 – 19.30 Uhr

### NEU: Sprachcafé - language café

Jeden Mittwoch (außer 23.11.) 15 – 17 Uhr

### Stammtisch Männergesundheit

Mittwoch 16.11. 15 – 17 Uhr

### Familien- und Schwangerschaftsberatung

Mittwoch 09.11. 15 – 16 Uhr

### Meeting Anonyme Alkoholiker

Jeden Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr

### Rolliklub

Donnerstag 10.11. + 24.11. 14 – 17 Uhr

### Digitalsprechstunde zu Smartphone & Co.

Donnerstag 10.11. 13 – 14 Uhr

### Repair-Café mit Kaffee & Kuchen

Donnerstag 17.11. 15 – 18 Uhr

### Kostenlose Sozialrechtsberatung

Jeden Mittwoch + Freitag 14 – 16 Uhr

Anmeldung: 0331-2702926

## Kreativität & Kunst

### Encaustic (Warteliste)

Montag 07.11. + 21.11. 10 – 12 Uhr

### Filzen

Samstag 05.11. 10 – 14 Uhr

Anmeldung: 0331 - 296620

### Fotoklub

Montag 21.11. 14 – 16 Uhr

### Handarbeit

Dienstag 29.11. 14 – 16 Uhr

### Gemeinsam Malen

Jeden Mittwoch 9.30 – 11.30 Uhr

### Literaturclub

Mittwoch 09.11. + 23.11. 16 – 18 Uhr

### Nähen mit Maschine

09.11. + 30.11. 9 – 13 Uhr

### Upcycling (Warteliste)

Jeden Donnerstag 10 – 14 Uhr

# 2022 NOVEMBER

### Musikgarten für Kinder

3 Monate - 5 Jahre

Jeden Donnerstag 15 – 18 Uhr

Anmeldung:

Isabell 0176-62880705

### Friseurin

Do 24.11. 12 – 14 Uhr

### Schnitt & Schneiden

Do + Fr 03. + 04.11.

10 – 15 Uhr

## Sport & Gesundheit

### Hockergymnastik

(Warteliste) Jeden Di

14 – 15.15 Uhr

### Tischtennis

Anmeldung: 2702926

### 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

macht Winterpause

weiter geht's im März 2023