

Das Leben selbst gestalten – die Patientenverfügung

Mittwoch, 11. März // 16 – 17 UHR

Infoveranstaltung zum Thema Patientenverfügung. Im Nachgang besteht die Möglichkeit, eine Patientenverfügung abzuschließen bzw. einen Termin zu vereinbaren.

Eintritt frei. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Vortrag: Das Einhorn-Kultur und Mythos

Freitag, 13. März // 14 – 16 UHR

Das Symbol der Kulturgeschichte wird von der Antike bis zur Gegenwart betrachtet. Im Anschluss werfen wir einen Blick auf Kunstwerke aus der Geschichte.

Eintritt frei.

Osterbastelei

Donnerstag, 26. März // 15 – 17 UHR

Ihr könnt eine Kleinigkeit wie z.B. einen Osterstrauß herstellen. Materialien dafür sind vorhanden.

Es wird Kaffee, Kakao und frisch gebackenen Kuchen geben. Eintritt frei.

+++ VORSCHAU APRIL +++

Clever einkaufen und gesund kochen

Mittwoch, 15. April // 10 – 11.30 UHR

Gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Brandenburg zeigen wir gesunde Ernährung mit kleinem Budget. Neben einem Einkaufstraining bereiten wir verschiedene Aufstriche zum Verkosten zu.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

PROGRAMM
MÄRZ
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

WWW.HDB-POTSDAM.DE

GESELLIGKEIT + TREFFPUNKT

Stadtteilfrühstück *kostenfrei*

Jeden Montag 8 – 11 UHR

Räuber-Rommé

Jeden Montag 12 – 15.30 UHR

Mitmachoase

Jeden Montag 12.30 – 14 UHR

NEU: Heimatsounds – ein interkulturelles Musikensemble

Jeden Montag 18.30 – 22 UHR
Info: christianleonhardt@web.de | 0151 252 704 78

Singekreis *Warteliste*

Jeden Dienstag, außer 10.03. 15.30 – 16.30 UHR

Hobbyküche

Dienstag 24.03. 11 – 13 UHR

Nachbarschaftskneipe

Dienstag 03.03.+ 17.03. 19 – 21.30 UHR

Friseurin

Donnerstag 26.03. 12 – 14 UHR

Waldstadt-Visionen

Freitag 20.03. 16.30 – 18 UHR

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

Aikempo: barrierefreies Kampfkunst-Training

Jeden Mittwoch 18.30 – 20 UHR
Anmeldung: 0170 – 3226090

Nordic Walking

Jeden Donnerstag 10 – 12 UHR

D

Waldbaden

Donnerstag 19.03. 16 – 17 UHR

Tischtennis *nach Bedarf*

Anmeldung: 0331 - 2702926

Qigong *Warteliste*

Freitag 13.03. + 27.03. 9.30 – 10.30 UHR

Bewegung mit Qigong *Warteliste*

Freitag 13.03. + 27.03. 10.45 – 11.30 UHR
Anmeldung: 0331 - 2702926

KREATIVITÄT + KUNST+ MUSIK

Encaustic *Warteliste*

Montag 02.03. + 16.03. 10 – 12 UHR

Textilgestaltung *Warteliste*

Montag 02.03. + 16.03. + 30.03. 16 – 18 UHR

Fotoklub

Montag 16.03. 14 – 16 UHR

Wortkarussell – die kreative Schreibwerkstatt

Dienstag 10.03. + 24.03. 18.30 – 20 UHR

Malen

Jeden Dienstag, außer 10.03. 11 – 13.30 UHR
Jeden Mittwoch *Warteliste* 9 – 12 UHR

Nähen mit Maschine

Mittwoch 18.03. + 25.03. 9 – 13 UHR

Stricken *Warteliste*

Jeden Mittwoch 15 – 17 UHR

Upcycling

Jeden Dienstag, außer 10.03. 13.30 – 15.30 UHR
Jeden Donnerstag *Warteliste* 10 – 14 UHR

Schnitt & Schneidern

Donnerstag & Freitag 05. + 06.10. 9.30 – 14.30 UHR
Anmeldung: 0331 - 296620 (mit AB)

Filzen

Samstag 21.03. 10.30 – 14.30 UHR

SELBSTHILFE + BERATUNG

Lerncafé für Erwachsene

Warteliste
Jeden Montag, außer 09.03. 9 – 12 UHR

Sprechstunde Stadtteilkoordinatorin

Montag 09.03. 9.30 – 11 UHR

Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen

Montag 09.03. + 23.03. 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 11.03. 15 – 16 UHR
Anmeldung erforderlich:
0331 - 6001 81 11

Stammtisch Männergesundheit

Mittwoch 18.03. 15 – 17 UHR

Rolliklub

Donnerstag 12.03. 14.30 – 17 UHR

Repair-Café *mit Kaffee & Kuchen*

Donnerstag 05.03. 15 – 17 UHR
Donnerstag 19.03. (mit
Fahrradcheck) 15 – 18 UHR