



StadtteilLaden im Kirchsteigfeld e.V.

Anni-von-Gottberg-Str. 14, 14480 Potsdam

Telefon: 0331 6261 505 · E-Mail: info@stadtteilladen.de · www.stadtteilladen.de

Ansprechpartnerinnen: **Stefanie Kelz und Susann Hähnel**

Beratung · Unterstützung · Smartphone-Sprechstunde

Bei Fragen und Unterstützungsbedarf vereinbaren wir gerne einen persönlichen Termin.

Wir beraten auch auf Englisch, Arabisch und Russisch: info@stadtteilladen.de | 0331 6261 505

Bei Fragen zu Wohngeld und Grundsicherung sowie im Rahmen der Integration unterstützt Sie Isabell Göpfrich: isabell.goepfrich@stadtteilladen.de | 01522 741 9496

Für die Smartphone-Sprechstunde vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Felix Starkowski: felix.starkowski@stadtteilladen.de | 0331 6261 505



Kochen ohne Grenzen – zu Gast: Rolf Wienecke

Freitag 10.10. von 10-12 Uhr

Rolf Wienecke (ehemaliger Küchenchef des Minsk) ist bei uns zu Besuch und kocht mit uns eine herbstliche Überraschung. Hinterher essen wir gemeinsam an einem bunten Tisch. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung unter: isabell.goepfrich@stadtteilladen.de



Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder

Samstag 11.10. und Sonntag 12.10. (insgesamt 6 Stunden)

Konflikte meistern und Selbstbewusstsein stärken: Kinder lernen, ihre innere Stärke zu entdecken und ihre Energie für positive Dinge zu nutzen. Mit Natalie Simon-Robbins, Resilienztrainerin und Kinder- und Familiencoach. Weitere Infos und Anmeldung: www.charoot.de

Vorschau für Dezember

Eine Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens | Sonntag 7.12. um 15 Uhr

Das Amateurtheater Amalu präsentiert uns in diesem Jahr das Weihnachtsmärchen von Charles Dickens. Wir erleben die faszinierenden Abenteuer des geizigen und herzlosen Geschäftsmannes Ebenezer Scrooge, der in der Nacht vor Weihnachten von drei Geistern heimgesucht wird und dadurch die wahre Bedeutung von Weihnachten erkennt.

- Nachbarschaftscafé** **dienstags und donnerstags | 15 – 17 Uhr**
Es gibt Kaffee, Tee & Kuchen und viel Zeit für Gespräche. (3 Euro)
- Sprachcafé** **mittwochs, 10 – 12 Uhr**
In kleinen Gruppen üben wir Deutsch und machen gemeinsam Ausflüge. (1 Euro)
- Eltern-Kind-Gruppe** **dienstags und donnerstags | 10 – 11 Uhr**
Für Eltern und ihre Kinder ab ca. 3 Monaten, mit Anleitung. (2 Euro)
- LeKuNa** **montags, 16.30 – 17.30 Uhr (nicht in den Herbstferien)**
Lese-Kunst-Nachmittag für Kinder von 5 bis 9 Jahren.
Es wird eine Geschichte vorgelesen und dazu gemalt oder gebastelt.
- Spiel, Musik und Spaß** **donnerstags 16.15 - 17 Uhr (nicht in den Herbstferien)**
Der Kurs ist für Kinder von 3 bis 6 Jahren.
Anmeldung: felix.starkowski@stadtteilladen.de (20 Euro für 2 Monate)
- Arabischunterricht für Kinder** **sonntags 11 – 12:30 Uhr**
In Kleingruppen können Kinder die arabische Sprache üben und Schrift lernen.
Anmeldung: 0157 56685711. (Teilnehmerbeitrag bitte erfragen.)
- Smartphone-Kurs** **freitags 14 – 15 Uhr**
Der Kurs ist für alle, die noch wenig Erfahrungen mit ihrem Smartphone haben und mehr darüber lernen möchten. (2 Euro)
- Treff der Unruheständler** **donnerstags | 10 – 12 Uhr**
Es gibt ein wechselndes Programm mit Gedächtnistraining, Spielen, Vorträgen, Ausflügen und gemeinsamen Feiern. (2 Euro)
- Bewegung im Grünen** **dienstags | 10 – 11 Uhr**
Bewegung und Sport ist in jedem Alter wichtig. Wir gehen gemeinsam ins Grüne und machen Stopps für Dehnungsübungen und zur Kräftigung. (1 Euro)
- Bauchtanz** **Mittwoch, den 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. | 17 – 18:30 Uhr**
Bauchtanz verbessert die Körperspannung, lindert Rückenschmerzen und macht Spaß. Ein Kurs für Anfänger, aber auch Fortgeschrittene. (4,50 Euro)
- Rommé und Canasta** **freitags | 14 – 17.30 Uhr**
In kleinen Gruppen spielen wir gemeinsam Karten.
- Brettspielabend** **freitags ab 18 Uhr - Termine bitte erfragen**
Gespielt werden alte und neue Brett- und Kartenspiele. Kommt einfach vorbei!
Es gibt Spiele vor Ort, ihr könnt aber gerne auch eure Lieblingsspiele mitbringen.
- Mal-Treff** **, (Termine auf Nachfrage)**
Für alle, die Lust haben, entspannt zu malen. Unter Anleitung und im Austausch mit der Gruppe entstehen kreative Bilder. (3 Euro)
- Näh-Werkstatt** **Freitag, den 17.10., 24.10., 14.11., 28.11. | 10 – 12 Uhr**
Unter Anleitung lernen wir den Umgang mit der Nähmaschine und nähen eigene Projekte. Anmeldung: 0331 | 62 61 505 oder isabell.goepfrich@stadtteilladen.de
- Patchwork** **Samstag, den 18.10., 22.11. | 10 – 14 Uhr**
Neue Sachen aus alten Stoffen nähen. Jeder arbeitet an eigenen Projekten und wir tauschen Ideen und Techniken aus. Nähmaschinen sind vorhanden. (1 Euro)
- Musik und Percussion-Gruppe** **mittwochs, | 17 – 18:30 Uhr (Termine auf Nachfrage)**
Gemeinsam trommeln und Musik machen, kreativ sein, voneinander lernen und zusammen Spaß haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!
- Kochen ohne Grenzen** **Freitag, den 10.10., 21.11. | 10 – 12 Uhr (nur mit Anmeldung)**
Kulinarische Spezialitäten wollen wir kochen und gemeinsam essen.
Anmeldung: 0331 | 62 61 505 oder isabell.goepfrich@stadtteilladen.de
- Anonyme Alkoholiker** **samstags 16.30 Uhr (im Gemeinderaum im Hof)**

Das vollständige Programm finden Sie auf: www.stadtteilLaden.de

