

Beratung | Unterstützung | Smartphone-Sprechstunde

Bei Fragen & Unterstützungsbedarf vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Termin mit Stefanie Kelz: stefanie.kelz@stadtteilladen.de oder Susann Hähnel: susann.haehnel@stadtteilladen.de | 0331 6261 505

Bei Fragen im Rahmen der Integration unterstützt Sie Isabell Göpfrich (auch auf Arabisch, Russisch & Englisch): isabell.goepfrich@stadtteilladen.de | 01522 741 9496

Für die Smartphone-Sprechstunde wenden Sie sich bitte an Felix Starkowski: 0331 6261 505

Aktuelles aus dem StadtteilLaden

AUSSTELLUNG: STADT, LAND, KUNST

3. Februar – 5. April | Eröffnung: 3. Februar von 17 – 19 Uhr



Wir laden Sie herzlich zur Eröffnungsfeier der Ausstellung von Elena Barthel ein!

Die Freizeitmalerin präsentiert ihre Ölpastelle und Acrylbilder aus den Jahren 2003–2021.

Besuchszeiten: dienstags & donnerstags von 15–17 Uhr und nach Terminvereinbarung

FASTEN-KURS: FASTEN ALS NEUORIENTIERUNG

Fastenbeginn: Donnerstag, den 5. März 2026 | Fastendauer: 1 Woche



Der Kurs beinhaltet:

- Begleitung während des Fastens mit 4 Treffen im StadtteilLaden (5.3., 7.3., 9.3., 11.3. jeweils um 19 Uhr)
- Fastenfahrplan für die Entlastungstage vor Beginn; und für die Aufbau Tage nach dem Fasten;
- Empfehlungen und Tipps zur Ernährungsumstellung.

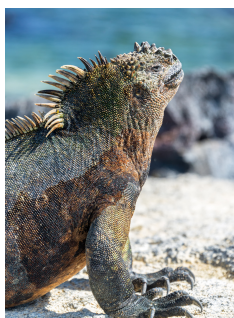
Kostenbeitrag: 80,00 €

Kostenloser Infoabend: Montag, 2. März 2026 um 19:30 Uhr

Kursleitung: Marika Steiger, Diätassistentin, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB, Fastenbegleiterin, Kneippberaterin

FILMVORTRAG: DIE GALÁPAGOS-INSELN

Donnerstag, den 5. März von 10–12 Uhr



Dr. Rolf Rönz nimmt uns auf eine exotische Reise auf die Galápagos-Inseln mit – ein vulkanischer Archipel im Pazifik, der zu Ecuador gehört und für seine einzigartige, an Charles Darwin erinnernde Tier- und Pflanzenwelt bekannt ist.

Beitrag: 3 Euro



Unsere Angebote und kurzfristige Programmänderungen stehen auf:
www.stadtteilladen.de

ANGEBOTE IM STADTTEILLADEN - FEBRUAR & MÄRZ 2026

FÜR ALTE & NEUE NACHBAR*INNEN

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. (1 Euro)

TROMMELN & PERCUSSION

mittwochs, zweiwöchig | 17:30 – 19 Uhr (5 Euro)
Gemeinsam trommeln und musizieren.
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

KOCHEN OHNE GRENZEN

Freitag, den 20.3. | 10 – 12 Uhr (mit Anmeldung)
Wir kochen & essen Spezialitäten aus verschiedenen Ländern. Anmeldung:
isabell.goepfrich@stadtteilladen.de

BRETTSPIELABEND

Freitag, den 27.2., 27.3. | ab 18 Uhr
Es gibt Spiele vor Ort, ihr könnt aber gerne auch eure Lieblingsspiele mitbringen.

FÜR ELTERN & KINDER

ELTERN-KIND-GRUPPE

dienstags & donnerstags | 10 – 11 Uhr
Für Eltern und ihre Kinder ab ca. 3 Monaten, mit Anleitung. (2 Euro)

LEKUNA

montags | 16 – 17 Uhr (nicht in den Schulferien)
Lese-Kunst-Nachmittag für 5–8 Jährige. Es wird vorgelesen und dazu gemalt und gebastelt. (2 Euro)

ELTERN-KIND-GRUPPENBERATUNG

dienstags | 17:30 – 19:30 Uhr (nicht in den Schulferien)
Das Familien- & Kompetenzzentrum/Frühe Kindheit der FH Potsdam berät Eltern mit ihren Kinder in der Gruppe.

ARABISCH FÜR KINDER

sonntags | 11 – 12:30 Uhr (nicht in den Schulferien)
Kinder erlernen die arabische Schrift. Anmeldung:
0157 5668 5711. (Beitrag bitte erfragen.)

SELBSTHILFE

ANONYME ALKOHOLIKER

samstags | 16.30 Uhr (im Gemeinderaum im Hof)

FÜR SPORTLICHE

BEWEGUNG IM GRÜNEN

dienstags | 10 – 11 Uhr
Wir gehen ins Grüne und machen Stopps für Dehnungsübungen und zur Kräftigung. (2 Euro)

BAUCHTANZ

Mittwoch, den 11.2., 25.2., 11.3., 25.3. | 17 – 18 Uhr
Ein Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene. (3 Euro)

ENTSPANNUNGS-YOGA

Mittwoch, den 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. | 16 – 17 Uhr
Der Kurs ermöglicht es, Stress abzubauen und eine tiefe Verbindung von Körper und Geist zu erfahren. (2 Euro)

FÜR KREATIVE

PATCHWORK

Samstag, den 28.2., 28.3. | 10 – 14 Uhr
Neue Sachen aus alten Stoffen nähen. Nähmaschinen sind vorhanden. (1 Euro)

KERAMIKWERKSTATT

Mittwoch, den 11.2., 25.2., 11.3., 25.3. | 13 – 15.15 Uhr
Ein Angebot für Menschen mit Erfahrung und ohne Anleitung. Nur mit Anmeldung (5 Euro + Glasurbrand)

NÄH-WERKSTATT

Freitag, den 13.2., 27.2., 13.3., 27.3. | 10 – 12 Uhr
Unter Anleitung üben wir nähen und fertigen eigene Projekte an. Anmeldung: 0331 | 62 61 505 |
isabell.goepfrich@stadtteilladen.de (5 Euro)

MAL-TREFF

Donnerstag den 12.2., 26.2., 12.3., 26.3. | 17.30 – 19.30 Uhr
Wir malen unter Anleitung und lernen verschiedene Techniken. (6 Euro)

FÜR 60 PLUS

TREFF DER UNRUHESTÄNDLER

donnerstags | 10 – 12 Uhr
5.2.Spielen, 12.2. Fasching,, 19.2.Gedächtnistraining,
26.2.Geburtstagsfrühstück, 5.3. Galápagos – Filmvortrag mit Dr. Rönz, 12.3. Spielen, 19.3. Gedächtnistraining,
26.3. Gesprächsrunde mit Tanja Vorsteher

MUNDHARMONIKA

freitags | 10 – 11 Uhr
Nur für Menschen, die schon ein wenig Mundharmonika spielen können und nur mit Anmeldung (2 Euro)

ROMMÉ & CANASTA

freitags | 14 – 17.30 Uhr
Derzeit leider ausgebucht.

VOLKSLIEDERSINGEN

Dienstag, den 10.2., 10.3. | 15 – 17 Uhr
(3 Euro für Kaffee & Kuchen)

Wir vermieten unsere Räumlichkeiten!
Sprechen Sie uns gerne an, oder schreiben
uns eine E-Mail an: info@stadtteilladen.de