

## Kreativität & Kunst

<b>Encaustic für Anfänger</b> Freitag 03.05.	10.00 – 12.00 Uhr
<b>Fotoklub</b> Montag 20.05.	14.00 – 16.00 Uhr
<b>Handarbeit</b> Dienstag 28.05.	14.00 – 16.00 Uhr
<b>Gemeinsam Malen</b> Jeden Mittwoch	09.30 – 11.30 Uhr
<b>Nähen mit Maschine</b> Mittwoch 29.05.	13.30 – 17.30 Uhr
<b>Literaturklub</b> Mittwoch 22.05.	16.00 – 18.00 Uhr
<b>Friseurin</b> Dienstag, 21.05.	12.00 – 14.00 Uhr
<b>Filzen</b> Samstag 18.05.	10.00 – 14.00 Uhr

## Geselligkeit & Selbsthilfe

<b>Räuber-Rommé</b> Jeden Montag	12.00 – 16.00 Uhr
<b>Hobbyküche</b> Dienstag 14.05. + 28.05.	11.00 – 13.00 Uhr
<b>Skat</b> Jeden Dienstag	10.00 – 14.00 Uhr
<b>Rolliklub</b> Donnerstag 09.05.	14.00 – 17.00 Uhr

## Kostenlose Sozialrechtsberatung mit Anmeldung

Jeden Mittwoch	13.00 – 15.00 Uhr
Jeden Donnerstag	15.00 – 17.00 Uhr

## Selbsthilfegruppe Parkinson

Mittwoch 08.05.	14.30 – 16.30 Uhr
-----------------	-------------------

## Sport & Gesundheit

<b>Kampfkunst</b> mit Handicap Jeden Montag und Mittwoch	18.30 – 20.30 Uhr
---	-------------------

<b>Hockergymnastik</b> Jeden Dienstag	14.00 – 15.15 Uhr
--	-------------------

<b>NEU: Yoga und Meditation</b> Jeden Dienstag	19.30 – 21.00 Uhr
Jeden Mittwoch, außer 01.05.	09.30 – 11.00 Uhr

<b>Thiji</b> – zugeschnitten auf Parkinson Schwungvoll fit werden Mittwoch 15.05. + 22.05. + 29.05.	14.30 – 15.30 Uhr
---	-------------------

<b>Grüne Ringe</b> – Smovey Training zugeschnitten auf Parkinson Mittwoch 15.05. + 22.05. + 29.05.	15.30 – 16.30 Uhr
--	-------------------

<b>Sportgruppe</b> Jeden Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr
--------------------------------------	-------------------

<b>Nordic Walking</b> Jeden Donnerstag	10.00 – 12.00 Uhr
---	-------------------

<b>Rückenschule</b> Jeden Freitag	10.00 – 11.00 Uhr
--------------------------------------	-------------------

<b>Qigong Kurs 03.05.19 – 31.05.19</b> Jeden Freitag (5x)	10.15 – 11.15 Uhr
--	-------------------

**Freitag 31.05. ist Brückentag, das Büro hat geschlossen, die Kurse finden statt.**

# Ma i 2019

## Gemeinsam Füreinander - Festival der Vielfalt

Das Straßenfest

Freitag, 10.05.2019  
15.00 – 22.00 Uhr

Alter Markt, Potsdam  
Eintritt frei

---

## Frühlingsfest Tag der offenen Tür

Donnerstag 23.05.2019  
15.00 – 18.00 Uhr  
Eintritt frei

---

## Ausstellung

Elena Ternovaja präsentiert  
Fotoarbeiten:

## „Aus dem Archiv der Gedanken“

bis 02.06.19

Besichtigung zu den  
Öffnungszeiten, Eintritt frei

---

## 10. Fest der Pflege – Danke das Ihr pflegt!

Samstag, 11.05.2019  
14.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt Freizeit, Am Neuen  
Garten 64, 14469 Potsdam  
Eintritt frei, bitte anmelden