

Aktuelles & Termine

Hier finden Sie aktuelle Meldungen, wichtige Infos und Termine im pbg Quartierstreff.

Termine 2025

Di, 01. April
Osterbasteln (16:00–18:00 Uhr)

Sa, 13. September
Stadtteilstadt Waldstadt (15:00–18:00 Uhr)

Mo, 09. Dezember
Weihnachtsbasteln



NEU

TAUSCHREGAL

Dinge finden und tauschen

Entdecken Sie das neue Tauschregal im Quartierstreff! Hier können Sie kleinere Gegenstände oder Bücher ablegen und vielleicht finden Sie selbst etwas Schönes. Bei gutem Wetter steht das Regal vor dem Hintereingang, ansonsten drinnen.



NEU

KOOPERATION MIT DER AWO

Neue Ansprechpartnerin

Der K2 Servicepunkt heißt ab jetzt Quartierstreff und durch die Kooperation mit der AWO können wir auch ein erweitertes Programm anbieten. Claudia Schütze von der AWO übernimmt ab jetzt die Standortkoordination von Frau Voigt und ist als Ansprechpartnerin vor Ort.



NEU

EISMEIEREI BABELSBERG

Neue Eistruhe sorgt für Erfrischung

Ab sofort können Sie beim Besuch des Wintergartens Eis von der Eismeierei Babelsberg genießen! In der Küche steht eine Truhe bereit, aus der Sie bei rechtzeitiger Anmeldung Eisbecher (120 ml) mit verschiedenen Sorten erwerben können.

Wöchentliches Programm

Montags

10.00 – 11.30 Uhr	Montagsmaler (2x monatlich)
10.00 – 11.00 Uhr	Rückentraining SC Potsdam
17.15 – 18.30 Uhr	Yoga mit Sandra Hintringer
19.00 – 20.00 Uhr	Rückentraining mit Philipp Kettner
20.00 – 21.00 Uhr	Qi Gong mit Philipp Kettner

Dienstags

09.00 – 12.00 Uhr	Schuldnerberatung (2x monatlich)
14.00 – 17.00 Uhr	Spielenachmittag
16.00 – 18.00 Uhr	Kreativnachmittag
18.00 – 19.15 Uhr	Yoga mit Sandra Hintringer

Mittwochs

09.00 – 12.00 Uhr	Netzwerk Arbeit Inklusiv
12.00 – 13.30 Uhr	Mittagstisch
14.00 – 16.00 Uhr	Kreatives Gestalten (1x monatlich)
14.30 – 16.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Parkinson (3x monatlich)
15.00 – 18.00 Uhr	Computerclub (2 x monatlich)
18.30 – 19.25 Uhr	Gesundheitssport SC Potsdam
19.30 – 20.30 Uhr	After Work Fit mit Ramona Kornelson

Donnerstags

09.00 – 10.00 Uhr	Rehasport SC Potsdam
10.00 – 11.00 Uhr	Gesundheitssport SC Potsdam
14.00 – 16.00 Uhr	Perlenzauber-Schmuckwerkstatt (1x monatlich)
18.00 – 20.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Muskelkranke (1x monatlich)

Freitags

09.00 – 10.00 Uhr	Rehasport SC Potsdam
10.00 – 11.00 Uhr	Rückensport SC Potsdam
10.00 – 11.00 Uhr	Smartphone- und Computersprechstunde
18.00 – 21.00 Uhr	Sexta Feira-Percussiongruppe

STAND
NOVEMBER
2024



Ihre Ansprechpartnerin

Claudia Schütze
Standortkoordinatorin (AWO Bezirksverband Potsdam e.V.)
Tel: 0331 600758-50

pbq-quartierstreff@awo-potsdam.de
www.pbg-potsdam.de/quartierstreff



Adresse

pbq Quartierstreff
Kuckucksruf 9–12
14478 Potsdam



Öffentliche Verkehrsmittel

Die Straßenbahnlinie 91 oder 93 fährt bis zur Haltestelle „Zum Kahleberg“, von dort ist der pbq Quartierstreff in wenigen Minuten zu erreichen.



Aktuelle Infos online unter
pbq-potsdam.de/quartierstreff

pbq

In Kooperation mit



Wohnen in der
Genossenschaft

pbq



Neuer Name
K2 Servicepunkt
heißt ab jetzt
Quartierstreff

Quartierstreff
Angebote

Unsere Angebote



Kreativ Nachmittag

Vielfältig kreativ sein. Ein Angebot für Jugendliche und kreative Menschen. Ob Nähen, Stricken, Basteln oder Malen, alles ist möglich, je nach Interessenlage der Besucher.

Jeden Dienstag, 16–18 Uhr



Montagsmaler

Beim Malzirkel mit Herrn Rödel reicht die Palette von Stillleben über Landschaftsbis zu Figurenmalerei. Neue Mitglieder sind immer gerne willkommen.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10–11.30 Uhr

TERMINE: 13.01. / 27.01. / 10.02. / 24.02. / 10.03. / 24.03. / 14.04. / 28.04. / 12.05. / 26.05. / 23.06. / 14.07. / 28.07. / 11.08. / 25.08. / 08.09. / 22.09. / 13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11. / 08.12.



Kreatives Gestalten

Einmal im Monat wird Selbstgemachtes großgeschrieben. An den Jahreszeiten orientiert wird gemeinsam geschnitten, geklebt und gefilzt. Melden Sie sich an und basteln Sie mit!

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 14–16 Uhr

TERMINE:

29.01. „Flasche aus Verpackung“ mit Barbara
26.02. „Teekarte“ mit Uta
26.03. „Osterüberraschung“ mit Barbara und anschließendem Osterkaffee
30.04. „Blüten aus Filtertüten“ mit Sieglinde
28.05. „Hutschachtel“ mit Barbara
25.06. „Klammervogel“ mit Uta
30.07. „Abiturprüfung im Falten“ mit Barbara
27.08. „Formen von Leporellouta“ mit Uta
24.09. „Pralinenschachtel“ mit Barbara
29.10. „Notizzettel“ mit Sieglinde
26.11. „Geldkarte“ mit Barbara
13.12. Engel mit Sieglinde und anschließendem Weihnachtskaffee



Perlenzauber-Schmuckwerkstatt

Frau Vogl lädt ein zum nachhaltigen basteln von Schmuck. Hier wird alter Modeschmuck in neue kreative Stücke verwandelt.

1-mal monatlich donnerstags, 14–16 Uhr

TERMINE: 16.01. / 13.02. / 13.03. / 17.04. / 22.05. / 12.06. / Juli & August = Sommerpause / 11.09. / 09.10. / 13.11. / 18.12.



Smartphone- und Computersprechstunde

Rund ums Thema Technik gibt es eine Menge zu lernen. In der Smartphone- und Computersprechstunde werden all Ihre Fragen beantwortet.

Jeden Freitag, 10–11 Uhr

ANMELDUNG: Aufgrund der hohen Nachfrage nur mit vorheriger Anmeldung



Computerclub

Alle Fragen rund um Computer, Tablet, Handy und Co. werden beim Computerkurs von Frau Becker und Herrn Kusay gerne beantwortet. So gut, dass dieser Kurs zurzeit ausgebucht ist.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15–18 Uhr.

TERMINE: 08.01. / 22.01. / 05.02. / 19.02. / 05.03. / 19.03. / 02.04. / 16.04. / 07.05. / 21.05. / 04.06. / 18.06. / Juli & August = Sommerpause / 03.09. / 17.09. / 01.10. / 15.10. / 05.11. / 19.11. / 13.12. / 17.12.



Spielenachmittag

Ob Rommè oder Phase 10, alle die leidenschaftlich gerne Karten spielen sind dazu herzlich eingeladen. Spielen Sie mit!

Jeden Dienstag, 14–17 Uhr

INFO: Kein Spielenachmittag am 17.06.



Schuldnerberatung

Hier wird Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Schuldenprobleme geholfen. Machen Sie den ersten Schritt und kommen Sie bei der AWO Beratung im Quartierstreff vorbei. Für das Angebot muss nichts gezahlt werden.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 9–12 Uhr



Netzwerk Arbeit Inklusiv

Die Beratung der AWO für inklusives Arbeiten berät und unterstützt bei Fragen rund ums Thema Arbeiten mit körperlicher Einschränkung oder psychischer Beeinträchtigung und Umgang mit Behörden. Bei Bedarf erfolgt eine Vermittlung zu weiteren Anlaufstellen.

Jeden Mittwoch, 9–12 Uhr.



Sportkurse

Ob dehnen, laufen, meditieren oder Krafttraining. In den zahlreichen Sportkursen finden alle genau was Sie suchen. Bleiben Sie aktiv und melden Sie sich an!

Diverse Termine wöchentlich

KURSE VOM SC POTSDAM

Rückentraining: Mo, 10.00–11.00 Uhr
Gesundheitssport: Mi, 18.30–19.25 Uhr
Rehasport: Do, 9.00–10.00 Uhr
Gesundheitssport: Do, 10.00–11.00 Uhr
Rehasport: Fr, 09.00–10.00 Uhr
Rückensport: Fr, 10.00–11.00 Uhr

KURSE MIT PHILIPP KETTNER

Rückentraining: Mo, 19.00–20.00 Uhr
Qi Gong: Mo, 20.00–21.00 Uhr

KURSE MIT RAMONA KORNESLON

After-Work-Fit: Mi, 19.30–20.30 Uhr

YOGA MIT SANDRA HINTRINGER

Mo, 17.15–18.30 Uhr
Di, 18.00–19.15 Uhr



Selbsthilfegruppe Parkinson

Betroffene der Erkrankung Parkinson können sich in der Selbsthilfegruppe austauschen. Gemeinsam statt einsam.

Jeden 1., 2. und 4. Mittwoch im Monat, 14.30–16.30 Uhr

TERMINE: 08.01. / 22.01. / 05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02. / 12.03. / 26.03. / 02.04. / 09.04. / 23.04. / 07.05. / 14.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 25.06. / 09.07. / 23.07. / August = Sommerpause / 03.09. / 10.09. / 24.09. / 01.10. / 08.10. / 22.10. / 05.11. / 12.11. / 26.11. / 04.12. = Weihnachtsfeier im Wintergarten / 10.12.



Afro-brasilianische Percussiongruppe „Sexta Feira“

Die afro-brasilianische Percussiongruppe feiert an Freitagabenden mit Spaß und Energie den Rhythmus und die Musik. An die Trommeln, fertig, los!

Jeden Freitag, 18–21 Uhr



Selbsthilfegruppe Muskelkranke

Gemeinsam sind wir stark. Bei der Selbsthilfegruppe Muskelkranke unterstützen sich alle gegenseitig.

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 18–20 Uhr

TERMINE: 13.02. / 13.03. / 17.04. / 08.05. / 12.06. / 10.07. / August = Sommerpause / 11.09. / 09.10. / 13.11. / 13.12. = Weihnachtsfeier



Mittagstisch

Einmal pro Woche können Sie beim Mittagstisch im Quartierstreff mit neuen Menschen in Kontakt kommen und dabei ein leckeres Mittagessen genießen.

Das wöchentlich wechselnde Mittagsmenü wird im AWO Seniorenzentrum in Waldstadt frisch gekocht. Voranmeldung notwendig.

Jeden Mittwoch, 11.30–13.30 Uhr