

Gesund ins Neue Jahr!

„Gesunde Gartenstadt Drewitz“

Januar

2020

DAS BEGEGNUNGS-
ZENTRUM IN DER
GARTENSTADT

oskar.

Oskar-Meßter-Straße 4-6
14480 Potsdam
Tel. 0331 201 97 04

www.oskar-drewitz.de



facebook.com/
oskar.Begegnungszentrum

Illustration: Julia Maltry



Highlights

Änderungen vorbehalten

Start Gesunde Gartenstadt-Gesunde Lebenswelt*

freitags, ab 10.01.2020 | 09:00 & 09:45 Uhr
Fit in jedem Alter - Seniorensport

Montag, 13.01.2020 | 10:00 Uhr | Treffpunkt: Sternzeichen*
Neujahrslauf

Wir bewegen uns gemeinsam mit der oskar.-Mitarbeiterin Maria Stolzke durch die Stadtteile Stern, Kirchsteigfeld und Drewitz. Treffpunkt ist das Sternzeichen am Stern, Galileistraße 37-39. Nach einem kurzen Zwischenstopp im Stadteilladen kehren wir ins oskar. zu einer stärkenden und wärmenden Suppe ein. Bei Interesse meldet euch bitte unter info@oskar-drewitz.de oder telefonisch 0331/2019704.

montags, ab 20.01.2020 | 15:00 Uhr
Bewegungs- und Tanzkurs für Frauen

montags, ab 20.01.2020 | 16:30 Uhr
Entspannungstechniken für Körper und Seele

montags, ab 20.01.2020 | 17:30 Uhr
Stressbewältigung im Alltag

mittwochs, ab 22.01.2020 | 17:00 Uhr
Ernährungsberatung

donnerstags, ab 23.01.2020 | 16:00 Uhr
Auszeit-Fit im Alltag - Sportangebot für Alleinerziehende

Dienstag, 23.01.2020 | 17:00 Uhr
Traumreise

Lernt mit Maria Stolzke, Bewegungspädagogin i.A., Entspannungstechniken, die ihr auch zu Hause anwenden könnt.

* Alle Angebote, Workshops und Beratungen des Gesunde Gartenstadt - Gesunde Lebenswelten Projekts sind kostenfrei
Nähere Informationen findet ihr auf unserer Homepage oskar-drewitz.de oder per Mail: maria.stolzke@oskar-drewitz.de / info@oskar-drewitz.de

Dienstag, 14.01.2020 | 18:00 Uhr
Ich kann kochen! - Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Die Sarah Wiener Stiftung und die Barmer möchten mit ihrer Fortbildung pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche auf den Geschmack gesunder Ernährung zu bringen. Das Angebot ist Teil der bundesweiten Initiative für praktische Ernährungsbildung Ich kann kochen! der Sarah Wiener Stiftung und der Barmer. Anmeldung bitte unter: mitmachen@sw-stiftung.de

Mittwoch, 15.01.2020 | ab 08:00 Uhr
Neujahrbrunch

In Kooperation mit dem Stadteilfrühstück der AWO wollen wir mit euch ins neue Jahr starten, uns mit euch darüber austauschen, wie der Jahreswechsel lief und was ihr für Pläne und Wünsche fürs neue Jahr habt. Wir freuen uns auf euch!

Donnerstag, 23.01.2020 | 18:00 Uhr
Filmabend im oskar.

Zum ersten Mal in diesem Jahr laden wir euch zum Filmabend ins oskar. ein. Wie immer könnt ihr den Film telefonisch erfragen. Wenn ihr selbst Filmwünsche habt, sprecht uns gern an, z.B. telefonisch unter 0331 / 2019 705 oder per Mail: info@oskar-drewitz.de Die Teilnahme ist kostenfrei.

■ **Unser Kursprogramm**
und mehr finden Sie auf der Rückseite

Kursprogramm

*Anmeldungen und Infos unter 0331 2019704 erfragen | Änderungen vorbehalten
Neue KursteilnehmerInnen bitten wir um telefonische Anmeldung.



Montag

- 09:00 Uhr Quartiersselbsthilfewerkstatt, USE gGmbH
- 09:00 Uhr Deutschkurs (A2)
- 10:30 Uhr Probe der Potsdamer Theaterschutulle
- 12:00 Uhr PELA, Akademie 2. Lebenshälfte, Termin bitte erfragen
- 14:00 Uhr Schuldnerberatung, AWO
- 14:30 Uhr Englisch in Drewitz
- 18:00 Uhr Line-Dance – SC Potsdam*
- 20:00 Uhr Line-Dance – Paartanz, SC Potsdam*

Dienstag

- 09:00 Uhr Quartiersselbsthilfewerkstatt, USE gGmbH
- 09:00 Uhr Deutschkurs (B1)
- 14:00 Uhr Tanz im Kiez für Altersgruppe 10-13 Jahre
- 14:00 Uhr Sprechstunde Migrationsberatung DRK
- 16:00 Uhr Integrazia-Schule der Künste, Semljaki e.V.
- 16:00 Uhr Zeichnen und Malen, Angela Fröbing*
- 17:30 Uhr Line-Dance - SC Potsdam*
- 19:30 Uhr Line-Dance - SC Potsdam*

Mittwoch

- 08:00 Uhr Kostenfreies Stadtteilfrühstück im oskar.
- 09:00 Uhr Quartiersselbsthilfewerkstatt, USE gGmbH
- 12:15 Uhr Tanz im Kiez für Altersgruppe 6-9 Jahre
- 16:00 Uhr Integrazia-Schule der Künste, Semljaki e.V.
- 17:00 Uhr Gardetanz, Stephanie Bruhns LKC Babelsberg (6-11 J.)
- 18:00 Uhr Gardetanz, Stephanie Bruhns LKC Babelsberg (ab 11 J.)
- 18:15 Uhr Line-Dance - SC Potsdam*

Donnerstag

- 09:00 Uhr Quartiersselbsthilfewerkstatt, USE gGmbH
- 09:00 Uhr Tanzgruppe „Ckokobaro“
- 09:00 Uhr Sprechstunde Migrationsberatung DRK
- 15:00 Uhr Nähzirkel, Helga Pritz-Schmidt, 16., 30.01.2020
- 18:00 Uhr Filmabend im oskar., 23.01.2020
- 19:30 Uhr oskar. probt mit dem Klangrausch Chor

Freitag

- 08:00 Uhr Kostenfreies Stadtteilfrühstück im oskar.
- 08:30 Uhr Lerncafé
- 09:00 Uhr Fit in jedem Alter, Danilo*
- 10:15 Uhr Fit in jedem Alter, Danilo*
- 09:00 Uhr Quartiersselbsthilfewerkstatt, USE gGmbH
- 14:00 Uhr SpielPlausch, Silvia Maltusch
- 15:00 Uhr Musikkreis - MitMachMusik e.V.
- 16:00 Uhr Treasure Dance Kids

Samstag & Sonntag

- 10:00 Uhr Integrazia-Schule der Künste, Semljaki e.V.
- 10:00 Uhr Rumänisch-Club (nur Samstag!)

Mittwoch, 15.01.2020 | 16:00 Uhr | Stadtteiltreff im oskar.

Mitmach-Mittwoch - Saatguttausch *

Während die Vegetation noch im Winterschlaf ist, stehen die ersten Anzuchttermine schon wieder vor der Tür. Mitbringen: Überschüssiges Saatgut

Mittwoch, 22.01.2020 | 16:00 Uhr | Stadtteiltreff im oskar.

Mitmach-Mittwoch - Gesund ins neue Jahr *

Wir überführen den guten Weihnachtsbaum in eine neue Bestimmung und verwandeln ihn in Erkältungsbalsam, Hustenbonbons und andere heilsame Dinge. Mitbringen: Sofern vorhanden, Äste und Zweige vom ausrangierten Weihnachtsbaum

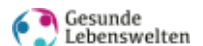
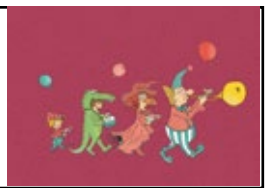
Mittwoch, 29.01.2020 | 16:00 Uhr | Stadtteiltreff im oskar.

Mitmach-Mittwoch - Pflanz- und Aussaatplanung *

Ob Bienenweide oder Selbstversorgung: Im Workshop geben wir euch Tipps zur Herangehensweise und unterstützen euch bei der Erstellung eines Entwurfs. So werdet ihr euren Balkon oder euer Hochbeet bald in eine Oase ganz nach euren individuellen Wünschen und Vorstellungen verwandeln.

*alle Veranstaltungen der Wendeschleife sind kostenlos!

VORSCHAU:
Samstag, 22.02.2020 | 14:00 Uhr
Familienfasching im oskar.



oskar. DAS BEGEGNUNGSZENTRUM IN DER GARTENSTADT
Oskar-Meßter-Straße 4-6 | 14480 Potsdam | Tel: 0331 201 97 04 | Fax: 0331 201 97 06
E-Mail: info@oskar-drewitz.de | Internet: www.oskar-drewitz.de
Sprechzeiten: Montag, Mittwoch: 09:00-16:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 09:00-18:00 Uhr
Freitag nach Absprache