



„Wissen & Genießen“ Indonesien
Imelda T. Mandala
Indonesien ist der größte Inselstaat der Welt und besteht aus 17.000 Inseln. Mehr als 300 verschiedene Völker leben in Indonesien und diese Vielfalt spiegelt sich auch in der indonesischen Küche wieder. Da das Gebiet zu 2/3 aus Wasser besteht, sind Meeresfrüchte und Fisch ein Hauptbestandteil der Gerichte. Für die meisten Indonesier ist Reis das Grundnahrungsmittel und wird auf den fruchtbaren Böden des Landes angebaut. Meine Mutter kocht täglich mehrere, verschiedene Menüs. Da sie aus der Region um Sumatra kommt und leidenschaftliche Köchin ist, riecht es in unserer Küche immer gut. Fischgerichte gehören ebenso dazu wie Kokosmilch und klare Suppe. Einige unserer Gerichte sind auch von anderen Kulturen beeinflusst, wie den Chinesen, Indern, Europäern und Persern. Sie beeinflussen auch unsere Desserts, die mein Freund „Manis-Manis“ nennt, weil sie sehr süß sind. Heute würde ich gerne mit Ihnen teilen, was oft bei uns zu Hause gekocht wird. Das indonesische Essen ist auch ein Heilmittel für mein Heimweh.

Donnerstag 17.00 Uhr
04. Dezember 2014

Das Friedrich-Reinsch-Haus ist ein Ort der Gemeinschaft für die Menschen am Schlaatz. Ihre vielfältigen Interessen, Wünsche und Ideen sind es, die das Haus lebendig machen – und durch ihre ehrenamtliche Mitarbeit täglich neu verwandeln. Das Haus wird zum vertrauten Wohnzimmer des Stadtteils, wenn Nachbarn miteinander plaudern, Jung und Alt einander zuhören, Nationalitäten sich kennen und verstehen lernen. Das Haus wird zur betriebsamen Werkstatt, wenn Ideen geschmiedet, Probleme angepackt, Chancen ausgelotet, wenn Brücken in die Zukunft gebaut und erprobt werden. Es wird zur bunten Bühne für Geselligkeit, zum Marktplatz gegenseitiger Hilfe, zur Kontaktbörse, zum Beratungsort – zum zweiten Zuhause, in dem man Heimat und Freunde findet.

Friedrich-Reinsch-Haus

Ort der Generationen
und Kulturen

Milanhorst 9
14478 Potsdam

Telefon: 0331/ 550 41 69
mail: info@milanhorst-potsdam.de
www.milanhorst-potsdam.de

ÖPNV-Verbindungen:
Haltestelle Falkenhorst: Bus 693
Haltestelle Magnus-Zeller-Platz:
Tram 92, 96, 98, 99 + 5 min Fußweg



„Schlaatzter Adventskalender“

Pfefferkuchentag

Jetzt kurz vor der Weihnachtszeit ist ein buntes Knusperhäuschen aus Lebkuchen und Süßigkeiten ein echter Blickfang! Berühmt wurde es durch das Märchen „Hänsel und Gretel“ der Gebrüder Grimm aus dem 19. Jahrhundert. Am 08. Dezember von 15:00 bis 18:00 Uhr könnt ihr im FRH eurer Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen. Das hübsche Häuschen aus Lebkuchen und anderen Leckereien ist auch eine gute Geschenk-Idee: Es ist nicht nur ein schöner Anblick und duftet nach Weihnachtsgewürzen, es schmeckt auch sehr gut. Natürlich wäre es schade, das Häuschen kurz nach der Zubereitung schon zu „verspeisen“. Es kann aber selbst nach ein paar Wochen noch gegessen werden - nur der Lebkuchen wird mit der Zeit etwas härter. Viel Spaß beim Bauen und Dekorieren und dann guten Appetit!

Montag 15.00 Uhr
08. Dezember 2014



„Schlaatzter Adventskalender“

Weihnachtssingen im Chor

Weihnachtslieder im Advent präsentiert uns am 09. Dezember der Chor des FRH. Wir laden alle herzlich ein, ob zum Mitsingen oder nur zum Zuhören, bei Kaffee und Stolle das 9. Adventskalenderfenster im Milanhorst zu öffnen.

Jeden Dienstag von 17.00 bis 19.00 treffen sich im Friedrich-Reinsch-Haus Nachbarinnen und Nachbarn zum gemeinsamen Singen. Unter der Chorleitung von Herrn Ralf Kelling wollen wir bei Klavier- und Gitarrenbegleitung bekannte Volkslieder wieder ins Gedächtnis rufen. Die Singgemeinschaft lädt alle herzlich zum gemeinsamen Singen in den Milanhorst ein. Unser Chor möchte aus verschiedensten musikalischen und kulturellen Einflüssen für ein musikalisches Miteinander werben, an dem sich jeder, der Zeit und Lust hat, beteiligen kann.

Dienstag 17.00 Uhr
09. Dezember 2014



„Mittwochsvorlesung“

Benjamin Sachse
Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)

„Mutternatur als Giftmischerin“
Natürliche Gefahren in unserem Essen

Konservierungsmittel, Farbstoffe & Co. Lebensmittelzusätze stehen als vermeintliche Gefahrenquellen immer wieder im Mittelpunkt der Medien. Doch viele Giftstoffe in unserer Nahrung sind nicht künstlichen Ursprungs, sondern werden von der Natur selbst produziert. Welche Lebensmittel sind betroffen, von welchen geht eine Gefahr aus? Benjamin Sachse unternimmt mit Ihnen eine kleine Reise durch die faszinierende Welt der Pflanzentoxikologie

Mittwoch 18.00 Uhr
03. Dezember 2014

Veranstaltungs- Programm

Dezember
2014

Montag

12.00 - 13.30 Uhr
Deutschkurs für
Fortgeschrittene

14.00 - 15.30 Uhr
psychologische Beratung für
russische Migranten

16.30 - 17.30 Uhr
SGB II Lebensberatung

08.12

15.00 - 16.00 Uhr
Seminarreihe
Hund & Mensch

08. | 15.12

18.00 - 20.00 Uhr
„Werkstatt für kreatives
Schreiben“

Donnerstag

16.30 - 18.00Uhr
Gitarre und Keyboard
Musikunterricht

19.00 - 21.00 Uhr
Filzkurs

04.12

10.00 - 11.45 Uhr
Computerkurs 1

04.12

14.00 - 16.00 Uhr
Computerkurs 2

11.12

15.00 - 19.00 Uhr
Tanz für Junggebliebene

Dienstag

02. | 16. 12

09.00 - 11.00 Uhr
Seniorenprojekt Tanzen
Kochen und Sport

13.00 - 14.30 Uhr
psychologische Beratung für
russische Migranten

15.00 - 17.00 Uhr
Handarbeits- & Bastelclub

17.00 - 19.00 Uhr
Singspass

19.00 - 21.00 Uhr
Salsa

Freitag

10.00 - 12.00 Uhr
Freundeskreis der russisch-
sprachigen Kultur

16.00 - 18.00 Uhr
Malkurs für Kinder

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr
Sport für Jung und Alt

10.00 - 12.00 Uhr
Dolmetscher Sprechstunde
russisch - deutsch

03.12

18.00 - 20.00 Uhr
Fotofreunde Potsdam

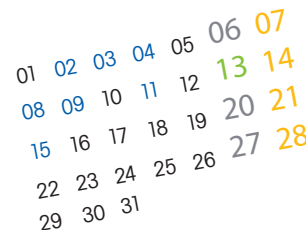
10. | 17. 12

10.00 - 12.00 Uhr
Seniorenprojekt Tanzen

Samstag

13.12
afrikanischer Kochtopf

Kalender



Neues aus dem Kiez können Sie bei Radio im Kiez-schlaatzfm hören. Unter www.schlaatzfm.de gibt es das Programm aus Musik und Informationen mitten aus dem buntesten Stadtteil Potsdams

Sonntag

09.00 - 12.00 Uhr
afrikanischer Gottesdienst

14.12

13.30 - 15.30 Uhr
Club Du und Ich

21.12

14.00 - 16.30 Uhr
Gottesdienst der
Johannischen Kirche

Veranstaltungshöhepunkte im Dezember

02.12

13.00 - 16.00 Uhr
Weihnachtsfeier der
Volkssolidarität

03.12

18.00 - 20.00 Uhr
Köpfe im Kiez
Mittwochsvorlesung
„Mutternatur als Giftmischerin“
Natürliche Gefahren in un-
serem Essen ▶

04.12

17.00 - 19.00 Uhr
Gemeinwesen Akademie
„Wissen & Geniesen“
Indonesien ▶

08. | 09. 12

„Schlaatzter Adventskalender“
▶

11.12

15.00 - 19.00 Uhr
Tanz für Junggebliebene

Veranstaltungshöhepunkte im Dezember

Weihnachten steht vor der Tür und ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende.

Das gesamte Team des Vereins Soziale Stadt Potsdam wünscht Ihnen und Ihren Lieben ein gesegnetes und gesundes neues Jahr. Wir danken Ihnen für die gute Zusammenarbeit und freuen uns auf weitere gemeinsame Projekte.

Zum Jahreswechsel wünschen wir Ihnen die Stille für den Blick nach innen und vorne, um mit neuen Kräften den Mut für die richtigen Entscheidungen im neuen Jahr treffen zu können.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und für das neue Jahr Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg.

Das Friedrich Reinsch Haus bleibt vom 22.12.2014 bis zum 04.01.2015 für den Besucherverkehr geschlossen.