

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

GEMEINWESEN
AKADEMIE



„Wissen & Genießen“

Die Republik Dagestan ist seit 1991 eine russische Republik im Nordkaukasus im südlichen Teil Russlands. Der Name bedeutet „Bergland“ in den Turksprachen. In Dagestan liegt der südlichste Punkt der Russischen Föderation. Die Region ist wichtig für den Transitverkehr von Russland nach Aserbaidschan und in den Iran. In Dagestan leben zahlreiche Völker auf engem Raum zusammen. Die russische Volkszählung registrierte im Jahr 2010 2.910.249 Einwohner. Dagestan gehört zu den russischen Regionen mit dem stärksten Bevölkerungszuwachs. Die Region war schon in vorgeschichtlicher Zeit besiedelt. Das Römische Reich und Persien stritten um die Vorherrschaft. Zu den herausragendsten Sehenswürdigkeiten Dagestans zählt das alte Derbent, die mit über 5000 Jahren älteste Stadt Russlands. In Derbent befindet sich die Festung Narin-Kala, die zum Unesco-Welberbe zählt.

Donnerstag 17.00 Uhr
02. Juli 2015

GEMEINWESEN
AKADEMIE



Quelle: Gerd Altmann Carlsberg, pixelio.de

Was hilft bei Arthrose?
Vortrag mit Herrn Ben Dieminger (ärztlicher Leiter RZP)
Unsere Gelenke ermöglichen es, dass wir uns bewegen können. Wir führen viele tausend Bewegungen am Tag durch, meist ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Im Alter kann es dann zu Gelenkverschleiß (Arthrose) kommen. Lernen Sie in diesem Kurzvortrag alles Wichtige rund um diese Erkrankung, wie Sie selbst vorbeugen können und welche Behandlungsmethoden es gibt. Gesunde Ernährung
Vortrag mit Frau Andrea Kliche (Diätassistentin RZP)
Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse eines jeden Menschen. Eine gelungene Mahlzeit bereitet uns Genuss und Wohlbefinden und liefert uns wichtige Nährstoffe. Dabei müssen sich traditionelle Gewohnheiten und aktuelles Ernährungswissen nicht ausschließen, ob Sie Ihre Ernährung optimieren, ihr Gewicht reduzieren wollen oder eine spezielle Ernährungstherapie benötigen, hier erfahren sie alles Wichtige

Dienstag 15.00 Uhr
14.07 | 18.08 2015

GEMEINWESEN
AKADEMIE



Entenrennen auf der Nuthe

„Auf die Plätze, fertig, los!“. Am 15. Juli ab 17 Uhr startet auf der Nuthe in Potsdam das nächste Entenrennen. Das Prinzip ist denkbar einfach: die schnellste Plastikente gewinnt. Jeder, der Lust hat, kann eine beim Verein Soziale Stadt Potsdam erworbene, gelbe Ente ins Rennen schicken. Einfach ein „Entenlos“ für 2 Euro kaufen – und schon kann es losgehen. Die Losbesitzer der „Gewinner-Enten“ können sich schon jetzt auf tolle Preise freuen. Kurzentschlossene können ebenfalls dabei sein. Die Lose werden bis zum 15. Juli – eine Stunde vor dem Start verkauft. Der Vorverkauf hat am 13. Juni auf dem Stadtteilstift im Schlaatz begonnen, ab sofort können im FRH Milanhorst 9 und im oskar. Das Begegnungszentrum in der Gartenstadt Drewitz Entenlose erworben werden.

Mittwoch 17.00 Uhr
15. Juli 2015

GEMEINWESEN
AKADEMIE



Samowargespräche

Am 19. August geht es mit dem nächsten Samowargespräch weiter. Das Thema der Veranstaltung ist dieses Mal:
„NABU-Schutzgebiete in Brandenburg“
Der Nabu betreut mehr als 5000 Schutzgebiete in ganz Deutschland. Naturschutz und Landschaftspflege sind in Brandenburg von zentraler Bedeutung, da das Land durch großflächige und unzerstörte Landschaften und eine wertvolle Tier- und Pflanzenwelt geprägt ist. Was passiert in Potsdam und um Potsdam herum? Welche Gebiete und welche Pflanzen bedürfen unserer besonderen Beachtung und Fürsorge? Worauf sollte jeder achten?

Vortrag: B. Sell, NABU

Fotoausstellung:
Wild- und Gartenblumen

Mittwoch 18.00 Uhr
19. August 2015

ENTEN
RENNEN

Auf der
Nuthe



Veranstaltungs-
Programm

Juli | August
2015

Montag

12.00 - 13.30 Uhr
Deutschkurs für
Fortgeschrittene
bis 27.07

14.00 - 15.30 Uhr
Psychologische Beratung für
russische Migranten
im Staudenhof

13. | 20. | 27.07
10. | 17. | 24.08
18.00 - 19.30 Uhr
„Werkstatt für kreatives
Schreiben“

Donnerstag

16.30 - 18.00Uhr
Gitarre und Keyboard
Musikunterricht

09.07
15.00 - 19.00 Uhr
Tanz für Junggebliebene

Dienstag

17.00 - 19.00 Uhr
Singespass

19.00 - 21.00 Uhr
Salsa

Freitag

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr
Sport für Jung und Alt
bis 15.Juli

10.00 - 12.00 Uhr
Dolmetscher Sprechstunde
russisch - deutsch

05.08
18.00 - 20.00 Uhr
Fotofreunde Potsdam

Samstag

04.07
14.00 Uhr
Afrikanischer Kochtopf

Kalender

01 02 03 04 05
06 07 08 09 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

01 02
03 04 05 06 07 08 09
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

Sonntag

09.00 - 12.00 Uhr
Afrikanischer Gottesdienst

12. | 26.07
09. | 23.08
13.30 - 15.30 Uhr
Club Du und Ich

05. | 19.07
02. | 16.08
14.00 - 16.30 Uhr
Gottesdienst der
Johannischen Kirche

Veranstaltungshöhepunkte im Juli und August

02.07
17.00 - 19.00 Uhr
Wissen & Genießen
Dagestan

04.07
14.00 Uhr
Afrikanischer Kochtopf

09.07
15.00 - 19.00 Uhr
Tanz für Junggebliebene

15.07
ab 17.00 Uhr
Entenrennen auf der Nuthe

13. | 20. | 27.07
10. | 17. | 24.08
18.00 - 20.00 Uhr
„Werkstatt für kreatives
Schreiben“

Veranstaltungshöhepunkte im Juli und August

05.08
18.00 - 20.00 Uhr
Fotofreunde Potsdam

Im Juni startet in der Gemein-
wesen Akademie eine neue
Reihe mit dem Titel:
„Wissen & Praxis „
Vorträge am Kaffeetisch

14.07
15.00 Uhr
Vortrag „Arthrose“
mit Herrn Ben Dieminger
ärztlicher Leiter
Rehazentrum Potsdam

18.08
15.00 Uhr
Vortrag „Gesunde Ernährung“
mit Frau Andrea Kliche
Diätassistentin
Rehazentrum Potsdam