



„Wissen & Genießen“ Kamerun

Die portugiesischen Seefahrer, die als erste Europäer die Region erreichten, gaben einem Fluss den Namen Camarões, später wurde der Name für das ganze Land übernommen. Am dichtesten besiedelt sind das Grasland in der West- und Nordwest-Region, die Küstenprovinz um die Hafenstadt Douala und das Gebiet um die Hauptstadt Yaoundé.

„Wer zuviel Arbeit hat, fängt am besten mit dem Essen an.“ (Kamerunisches Sprichwort). Die Küche in Kamerun hat den Ruf, eine der abwechslungsreichsten und auch vielfältigsten von ganz Afrika zu sein. Die Grundnahrungsmittel der verschiedenen Regionen bestehen aus Mais, Kochbananen sowie zahlreichen Knollenfrüchten, zum Beispiel Maniok, Jams, Taro, Macabos sowie Süßkartoffeln. Dazu kommen verschiedene Gemüsesorten wie Okraschoten, Tomaten und ein Blattgemüse, das als Bitterleaf oder Ndole bezeichnet wird. Außerdem wird auch die Aubergine in der afrikanischen Küche häufig verwendet.

Donnerstag 17.00 Uhr
06. November 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



„Tanz für Junggebliebene“

Seit 2011 geht einmal im Monat im Friedrich-Reinsch-Haus die Post ab. Das Duo „Fahrländer Dance Mix“ sorgt mit seinen flotten Rhythmen für ausgezeichnete Stimmung und die „Fangemeinde“ dankt es ihnen mit voller Tanzfläche und ausgelassenen Tänzen. In den Pausen kann man bei Kaffee und Kuchen an jahreszeitlich geschmückten Tischen plauschen, lachen und Erinnerungen austauschen, Für den kleinen Hunger am Abend gibt es Würstchen oder Schmalzbrot dazu Rotwein oder Sekt, natürlich auch nicht alkoholische Getränke, alles zu erschwinglichen Preisen. Jeder Neuling wird herzlich in die große Tanzfamilie aufgenommen, die sich jeden 2. Donnerstag des Monats von 15.00 bis 19.00 Uhr im Milanhorst 9 trifft.

Um sich einen Platz zu sichern, ist es besser sich vorher anzumelden. Der Eintritt kostet 3,-€ inkl. Kaffee. Sie erreichen uns telefonisch unter 0331 860245 (A.Kluge) 03329 613135 (U.Müller)

Donnerstag 15.00 Uhr
13. November 2014



„Samowargespräche“

Der Kürbis ist eine Beere

Ob Butternut, Muskat oder der beliebte Hokkaido: In Deutschland wachsen rund 800 verschiedene Kürbis-Sorten, die alle aus fünf bitter schmeckenden Wildformen gekreuzt und gezüchtet wurden. Rund 200 davon sind essbar, die übrigen ungenießbare Zierfrüchte. Ursprünglich stammen Kürbisse aus Lateinamerika und gelangten im 16. Jahrhundert nach Europa. Kürbisse kommen ab Ende August in den Handel und haben bis zum Spätherbst Saison. Speisekürbisse sind kein Gemüse, sondern Beerenfrüchte. Eingeleitet wird das Samowargespräch wieder durch die Fotoausstellung „Kürbisse“ und zum Abschluss kommen die Geschmacksnerven auf ihre Kosten.

Mittwoch 17.00 Uhr
12. November 2014



„Mittwochsvorlesung“

Mary Cornelia Baßler
„Kann Streiten auch Spaß machen?“
„Ohne Streit keine Entwicklung! Veränderung braucht einen Bruch mit dem was ist. Streitvermeider leben länger!“ So, oder so ähnlich klingen die Glaubenssätze rund um das Thema Streiten. Wahrscheinlich gibt es nur einen Grund für eine gut geführte Auseinandersetzung, einen Streit auf dem Weg des Lebens. Diesen Grund erfahren Sie am 19. November um 18.00 Uhr bei den „Potsdamer Köpfen im Kiez“. Mary Baßler erklärt, warum wir überhaupt streiten und kämpfen und warum es sich lohnt mit Konflikten wertschätzend und liebevoll umzugehen, auch wenn wir Harmonie und Verständnis anstreben. Freuen sie sich auf ihr Lachen an diesem Abend zum Thema Streit! Frau Mary Cornelia Baßler ist seit 20 Jahren Mediatorin in Potsdam. „Streit und Reibereien braucht das Leben zum Wachsen“ sagt sie. Freude für die Entwicklung durch den Streit und die Auseinandersetzung kann sie in kurzen Übungen vermitteln.

Mittwoch 18.00 Uhr
19. November 2014

Veranstaltungs- Programm

November
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

10.11

15.00 - 16.00 Uhr
Seminarreihe
Hund & Mensch

10. | 17. | 24.11

18.00 - 20.00 Uhr
„Werkstatt für kreatives
Schreiben“

Donnerstag

16.30 - 18.00Uhr
Gitarre und Keyboard
Musikunterricht

19.00 - 21.00 Uhr
Filzkurs

06. | 20. 11

10.00 - 11.45 Uhr
Computerkurs 1

06. | 20. 11

14.00 - 16.00 Uhr
Computerkurs 2

27.11

15.00 - 17.00 Uhr
Pfefferkuchentag im FRH

Dienstag

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

21.11

10.00 - 13.00 Uhr
Vorlesetag

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr
Sport für Jung und Alt

10.00 - 12.00 Uhr
Dolmetscher Sprechstunde
russisch - deutsch

05.11

18.00 - 20.00 Uhr
Fotofreunde Potsdam

26.11

15.00 - 17.00 Uhr
Pfefferkuchentag im FRH

Samstag

22.11
5. Geburtstag der
Theaterschafulle

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

02. | 16. | 30.11
13.30 - 15.30 Uhr
Club Du und Ich

09. | 23. 11
14.00 - 16.30 Uhr
Gottesdienst der
Johannischen Kirche

Veranstaltungshöhepunkte im November

06.11

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

12.11

17.00 - 19.00 Uhr
Gemeinwesen Akademie
„Samowargespräche“
Der Kürbis ist eine Beere ▶

13.11

15.00 - 19.00 Uhr
Tanz für Junggebliebene ▶

19.11

18.00 - 20.00 Uhr
Köpfe im Kiez
Mittwochsvorlesung
„Kann Streiten auch Spaß
machen?“ ▶

26. | 27. 11

15.00 - 17.00 Uhr
Pfefferkuchentag im FRH

Veranstaltungshöhepunkte im November

21.11

10.00 - 13.00 Uhr
Vorlesetag

Vorlesen ist weit mehr als nur eine Methode, um sich und andere per Gedanken-Zeitmaschine an einen mittelalterlichen Königshof zu versetzen. Es ist auch in Zeiten von elektronischen Medienangeboten immer noch eine der faszinierendsten Beschäftigungen, die es gibt. Für Kinder, aber auch für Erwachsene. Es lohnt sich, es einfach mal wieder auszuprobieren: Deckenlicht aus, Leselampe an, und schon kann es losgehen. Dabei wird schnell deutlich, man muss nicht das Stimmtalent eines Hörbuchsprechers besitzen, wichtiger ist die Freude am Vorlesen. Natürlich schafft Vorlesen im hektischen Alltag keine heile Welt. Vorlesezeit ist oft mühsam erkämpfte, hundert anderen Aufgaben und Herausforderungen abgetrotzte Zeit. Aber wir wissen auch, sehr viele werden, wenn sie erst einmal dem Vorlesen eine Chance geben haben zu regelrechten Vorlesefans. Ein Buch vorzulesen, macht allen Vergnügen: denen, die zuhören, und dem, der vorliest. Wir danken allen Vorlesern die sich heute die Zeit nehmen und uns mit ihren Geschichten erfreuen.