



„Wissen_& Genießen

Polen-regional

Schlesien liegt im östlichen Teil Mitteleuropas am Ober- und Mittellauf der Oder, die hier die ausge dehnte Schlesische Tiefebene durchströmt. Im Süden grenzt Schlesien an Böhmen und Mähren, im Westen an die Oberlausitz, im Nordwesten an die Niederlausitz und an das Land Lebus, im Norden an Großpolen und im Osten an Kleinpolen.

Kuchnia śląska ist die Regionalküche Schlesiens. Als Küche einer Grenzregion vereinigt die schlesische Küche zahlreiche Einflüsse in sich, lagebedingt vor allem solche aus der böhmischen, österreichischen oder der sächsischen Küche. So erhält man in Restaurants und Cafes noch schlesisches Himmelreich und weitere typische Gerichte wie Schlesischen Mohnkuchen, ButterdrückstreuSELKuchen oder die Liegnitzer Bombe.

Donnerstag 17.00 Uhr
05. März 2015



Uhu-Computer
PC-Kurse
für
Einsteiger
und
Fortgeschrittene

„Computerkurse“

Die Computerkurse werden auch 2015 wieder angeboten. Interessenten können zwischen 2 Kursarten wählen:

- Basiskurs: Der Kurs für Computernutzer gedacht, die ihren Computer bisher nur selten nutzen. Ausgehend vom Basiswissen über den Computer werden die Nutzer bis zur sicheren Nutzung des Internets geführt.
- Erweiterungskurs: Im Erweiterungskurs lernen erfahrene Nutzer neue Möglichkeiten zur Nutzung des PC im täglichen Leben kennen und beschäftigen sich natürlich auch mit dem sicheren Verhalten im Internet. Zu allen Kursen werden Arbeitsunterlagen bereitgestellt, die das jeweilige Thema vertiefen und zu Hause Unterstützung bei der Beschäftigung mit dem PC geben sollen. Fragen der Kursteilnehmer zu aufgetretenen Problemen mit dem PC werden in den Kursveranstaltungen beantwortet. Die Kurse finden immer donnerstags im 14 tägigen Rhythmus statt.

Donnerstag
12. | 26. März 2015



„Singespass im FRH“

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 weben, an dem sich jeder, der Zeit und Lust hat, beteiligen kann.

Dienstags 17.00 Uhr
März 2015



„Filzkurs im Friedrich-Reinsch-Haus“

Filzen macht Spaß...

...und gehört mit seiner über 1000-jährigen Geschichte zu den ältesten Handwerken überhaupt. Leichter zu erlernen als Stricken und Weben und doch so vielseitig, wie ein Kaleidoskop. Kinderspielzeug, Schuhe, Westen, leichte Tücher ja selbst Jurten, noch heute Wohnstatt von Nomaden lassen sich nur aus Wasser, Wolle und Seife herstellen. Auch viele Künstler haben sich dieses Handwerks angenommen um aus Wolle Bild und Form zu gestalten. Filzen kann man zur Entspannung, aus Spaß, künstlerisch oder auch rein zweckgebunden. Ob behinderten Menschen manuelle Fähigkeiten vermittelt werden oder eine Wolljacke im Winter wärmt, ein kunstvoller Hut das Haupt ziert - die Möglichkeiten sind unerschöpflich.

Donnerstag 19.00 Uhr
März 2015

Veranstaltungs-
Programm

März
2015

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

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

09.03

15.00 - 16.00 Uhr
Seminarreihe
Hund & Mensch

09. | 16. | 23.03

18.00 - 21.00 Uhr
„Werkstatt für kreatives
Schreiben“

Donnerstag

16.30 - 18.00Uhr
Gitarre und Keyboard
Musikunterricht

19.00 - 21.00 Uhr
Filzkurs

12.03

15.00 - 19.00 Uhr
Tanz für Junggebliebene

12. | 26.03

10.00 - 11.45 Uhr
Computerkurs 1

12. | 26.03

14.00 - 16.00 Uhr
Computerkurs 2

Dienstag

09.00 - 11.00 Uhr
Seniorenprojekt Tanzen
Kochen ,Sport und
Teppichcurling

13.00 - 14.30 Uhr
psychologische Beratung für
russische Migranten

15.00 - 17.00 Uhr
Handarbeits- & Bastelclub

17.00 - 19.00 Uhr
Singespass

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

04.03

18.00 - 20.00 Uhr
Fotofreunde Potsdam

Samstag

28.03
14.00 Uhr
afrikanischer Kochtopf

Kalender



Sonntag

09.00 - 12.00 Uhr
afrikanischer Gottesdienst

08. | 22.03
13.30 - 15.30 Uhr
Club Du und Ich

01. | 15.03
14.00 - 16.30 Uhr
Gottesdienst der
Johannischen Kirche

Veranstaltungshöhepunkte im März

05.03

17.00 - 19.00 Uhr
Wissen & Genießen
Polen regional

09.03

15.00 - 16.00 Uhr
Seminarreihe
Hund & Mensch

12.03

15.00 - 19.00 Uhr
Tanz für Junggebliebene

28.03

14.00 Uhr
afrikanischer Kochtopf

09. | 16. | 23.03

18.00 - 20.00 Uhr
„Werkstatt für kreatives
Schreiben“

Veranstaltungshöhepunkte im März

Stadtschloss Potsdam
Ausstellung der Fotofreunde
Potsdam
Zur Ausstellungseröffnung
am 25. Februar konnten sie
eine Dokumentation des
Landtagsbaus zum
Stadtschloss vom ersten
Spatenstich 2010 bis zur
Landtagsbau-Eröffnung 2014
erleben. Eine Auswahl aus
2500 Fotoaufnahmen von
115 Besuchen an gleichen
Standorten dokumentierte
den Baufortschritt
Die schönsten Aufnahmen
sind nun in einer Ausstellung
zu sehen.

Die Ausstellung kann bis Mai
Montag bis Donnerstag von
9 bis 18 und
Freitag von 9 bis 12.15 Uhr
im Friedrich-Reinsch-Haus
betrachtet werden.
Der Eintritt ist wie immer frei.