

Monatsplanung Februar 2023

Begegnungsstätte *Silberwald*

Neuigkeiten:

Skatnachmittag - ab sofort im 2-Wochen-Takt
Donnerstag - Mittagstisch / wir kochen zusammen
„Wir singen gemeinsam“ - ab sofort jeden Donnerstag

Sehr geehrte Besucher,



Sie möchten sich für ein Angebot aus unserem Monatsplan anmelden?

Gerne persönlich, telefonisch: 03334 - 3876980
oder per Email an: silberwald@kontakt-eberswalde.de

Wir können Sie auch im Alltag begleiten und unterstützen:
Haushalt, Einkauf, Gartenarbeit und vieles mehr.
Finanziert durch monatlichen Anspruch des Entlastungsbetrages
(125€) **ab Pflegegrad 1**
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



Beratungstag - jeden **Mittwoch** von **10.00 bis 18.00 Uhr.**

Service: Kopien, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen bis hin zur Terminbuchung bei Ärzten (digital oder in Papierform).



**Die Termine für den offenen Treff am Dienstag
(bei Kaffee & Tee) finden Sie ebenfalls in unserem Plan.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, ihr Team vom Silberwald ☺
Spreewaldstraße 1
16227 Eberswalde



FEBRUAR 2023

gemeinsam Kochen, gemeinsam Genießen im Silberwald

DO, 09.02.2023 (ab 10 Uhr gemeinsames Kochen, gemeinsames Essen: 12.00 – 13.00 Uhr) KOHLROULADEN MIT KARTOFFELN	6,00 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 07.02.
DI, 14.02.2023 (ab 10 Uhr gemeinsames Kochen, gemeinsames Essen: 12.00 – 13.00 Uhr) PIZZA (HAWAII & SALAMI)	6,00 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 13.02.
DO, 16.02.2023 (ab 10 Uhr gemeinsames Kochen, gemeinsames Essen: 12.00 – 13.00 Uhr) GRÜNE BOHNEN - Eintopf	6,00 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 14.02.
DO, 23.02.2023 (ab 10 Uhr gemeinsames Kochen, gemeinsames Essen: 12.00 – 13.00 Uhr) NUDELN MIT TOMATENSOÛSE UND JÄGERSCHNITZEL	6,00 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 21.02.

Anmeldungen unter **03334 / 3876980**, **persönlich** oder per Email an **silberwald@kontakt-egerswalde.de**

Begegnungsstätte Silberwald

Spreewaldstraße 1

16227 Eberswalde



Montag, 06.02.2023

10.00 – 11.00 Sitzgymnastik mit Gabi

11.00 – 12.00 Rhythmisches Tanzen mit Gabi

13.30 – 15.00 Schach mit Frank (für Anfänger & Profis)



15.00 – 16.30 "Kreativ-Kurs für Kinder ab 5 Jahren", in der Havellandstr. 15 bei Kontakt e.V.

19.00 - 20.00 Sport mit Frau Fischer



Dienstag, 07.02.2023

10.00 – 12.00 Holzarbeiten mit Alina

13.00 – 15.00 Kreativ-Club mit Alina – Wir basteln eine Vogelfutterstation (für Balkon oder Garten)

14.00 – 17.00 „Entspannung durch Zeichnen“ mit Künstler Valeriy



14.30 – 16.00 Café - offener Treff, nettes Beisammensein bei Kaffee oder Tee

15.30 – 17.00 Deutsch-Russische Gesprächsrunde (Verbesserung / Auffrischung der Sprachen)

17.00 – 18.00 Sport (Aroha) mit Frau Zielske

18.15 – 19.00 Sport (Kaha) mit Frau Zielske

Mittwoch, 08.02.2023

Der Beratungstag entfällt heute leider.

FASCHING

von 13.00 – 17.00 Uhr



WIR BACKEN LECKERE BERLINER, TANZEN & LACHEN GEMEINSAM

19.00 - 20.00 Sport mit Frau Fischer

Donnerstag, 09.02.2023

9.30 – 10.30 Sport (Wirbelsäule) mit Frau Zielske

Mittagstisch

(Wir kochen gemeinsam, ab 10 Uhr. Was es Leckeres gibt, entnehmen Sie bitte dem Speiseplan.)

10.00 – 13.00 3-D – Druck (Figuren aus dem Drucker) mit Thomas

13.00 – 15.00 Spielenachmittag mit Gabi

16.00 – 18.30 Wir singen deutsche Volkslieder mit Gabi



Freitag, 10.02.2023

10.30 – 12.00 die Huskys aus Britz besuchen uns zusammen mit Herrchen Frank Di Leo

10.00 – 11.30 Handarbeit - Club mit Petra

(Stricken, Häkeln u.v.m. für Anfänger & Profis)



Montag, 13.02.2023

10.00 – 11.00 Sitzgymnastik mit Gabi

12.30 – 14.30 Dart – Turnier für Profis & Anfänger / Männer & Frauen mit Alina

15.00 – 16.30 "Kreativ-Kurs für Kinder ab 5 Jahren", in der Havellandstr. 15 bei Kontakt e.V.

19.00 - 20.00 Sport mit Frau Fischer



Dienstag, 14.02.2023

10.00 – 12.00 Holzarbeiten mit Peggy

Mittagstisch

(Wir kochen gemeinsam, ab 10 Uhr. Was es Leckeres gibt, entnehmen Sie bitte dem Speiseplan.)

13.30 – 15.00 Kreativ-Club mit Peggy – Pailletten-Technik

14.00 – 17.00 „Entspannung durch Zeichnen“ mit Künstler Valeriy

14.00 – 17.00 Kurs "Gesunde Ernährung" – Einleitung mit Ärztin Maria & Ernährungsexpertin Ute

Wie kann man mit einfachen Tricks alltägliche Ernährung etwas gesünder machen.
Theorie mit praktischen Übungen.

(Empfehlung einer Spende in Höhe von 5,00 Euro pro Person)



- der offene Treff bei Kaffee oder Tee entfällt heute -

15.30 – 17.00 Deutsch-Russische Gesprächsrunde (Verbesserung / Auffrischung der Sprachen)

17.00 – 18.00 Sport (Aroha) mit Frau Zielske

18.15 – 19.00 Sport (Kaha) mit Frau Zielske

Mittwoch, 15.02.2023

Beratungstag jeden Mittwoch 10.00 - 18.00 Uhr

15.00 – 16.30 **nützliche Informationen zur Rente** erhalten wir von **Fr. Gahtow**

14.00 – 15.30 „digitaler Stammtisch“ Fragen rund um Laptop / PC mit Kerim

16.00 – 18.00 offene Skatrunde für Anfänger & Profis mit Christian

19.00 - 20.00 Sport mit Frau Fischer



Donnerstag, 16.02.2023

9.30 – 10.30 Sport (Wirbelsäule) mit Frau Zielske

Mittagstisch

(Wir kochen gemeinsam, ab 10 Uhr. Was es Leckeres gibt, entnehmen Sie bitte dem Speiseplan.)

16.00 – 18.30 Wir singen deutsche Volkslieder mit Gabi



Freitag, 17.02.2023

10.00 – 11.30 Handarbeit - Club mit Frida

(Stricken, Häkeln u.v.m. für Anfänger & Profis)



Montag, 20.02.2023

10.00 – 11.00 Sitzgymnastik mit Gabi

11.00 – 12.00 Rhythmisches Tanzen mit Gabi

13.30 – 15.00 Schach mit Frank (für Anfänger & Profis)



15.00 – 16.30 "Kreativ-Kurs für Kinder ab 5 Jahren", in der Havellandstr. 15 bei Kontakt e.V.

19.00 - 20.00 Sport mit Frau Fischer

Dienstag, 21.02.2023

10.00 – 13.00 Holzarbeiten mit Peggy

10.30 – 13.00 **Körbe flechten** mit Ellen

(Materialkosten pro Person: 22 Euro, begrenzte Teilnehmer-Anzahl)



14.30 – 16.00 Café - offener Treff, nettes Beisammensein bei Kaffee oder Tee

15.30 – 17.00 Deutsch-Russische Gesprächsrunde (Verbesserung / Auffrischung der Sprachen)

17.00 – 18.00 Sport (Aroha) mit Frau Zielske

18.15 – 19.00 Sport (Kaha) mit Frau Zielske

Mittwoch, 22.02.2023 inkl. Beratungstag 10.00 - 18.00 Uhr

10.30 – 12.00 **Autorin Katja Preuß** liest aus ihrem Buch „**Mama eine Frage noch**“



14.00 – 15.30 „digitaler Stammtisch“ Fragen rund um Laptop / PC mit Kerim

16.00 – 17.30 „digitaler Stammtisch“ Fragen rund um Smartphone / Handy mit Christian

16.00 – 18.00 russischer Rezepte-Austausch

19.00 - 20.00 Sport mit Frau Fischer

Donnerstag, 23.02.2023

9.30 – 10.30 Sport (Wirbelsäule) mit Frau Zielske

11.30 – 12.30 „**Ich glaub´, ich hör´ nicht richtig**“ – Und nun?

Das erfahren wir von **Herrn Knoll**



Mittagstisch

(Wir kochen gemeinsam, ab 10 Uhr. Was es Leckeres gibt, entnehmen Sie bitte dem Speiseplan.)

13.00 – 15.00 Spielenachmittag mit Alina

16.00 – 18.30 Wir singen deutsche Volkslieder mit Gabi



Freitag, 24.02.2023

10.30 – 12.00 Husky-Spaziergang durch den anliegenden Wald mit Frank Di Leo

10.00 – 11.30 Handarbeit - Club mit Petra

(Stricken, Häkeln u.v.m. für Anfänger & Profis)



Montag, 27.02.2023

10.00 – 11.00 Sitzgymnastik mit Gabi

15.00 – 16.30 "Kreativ-Kurs für Kinder ab 5 Jahren", in der Havellandstr. 15 bei Kontakt e.V.

19.00 - 20.00 Sport mit Frau Fischer

Dienstag, 28.02.2023

9.30 – 11.00 „SICHER mobil“ mit Fahrlehrer **Herrn Prauße**

Mobilität im Alltag > Wissen auffrischen, als Fahrradfahrer oder Kraftfahrer.



10.00 – 12.00 Holzarbeiten mit Peggy

13.00 – 15.00 Kreativ-Club mit Peggy – Wir basteln einen Traumfänger

14.00 – 17.00 „Entspannung durch Zeichnen“ mit Künstler Valeriy

14.00 – 17.00 Kurs "Gesunde Ernährung" - Gemüse mit Ärztin Maria & Ernährungsexpertin Ute

(welches Gemüse? wofür? richtige Zubereitung)

(Empfehlung einer Spende in Höhe von 5,00 Euro pro Person)



- 14.30 – 16.00 der offene Treff bei Kaffee oder Tee entfällt heute -

15.30 – 17.00 Deutsch-Russische Gesprächsrunde (Verbesserung / Auffrischung der Sprachen)

17.00 – 18.00 Sport (Aroha) mit Frau Zielske

18.15 – 19.00 Sport (Kaha) mit Frau Zielske

Предложения на русском языке

Понедельник, 06.02.2023

Каждый понедельник с 15ч до 16.30ч художественный курс для детей всех возрастов от 5 лет. Под руководством профессионального художника. В помещении "Kontakt" - Verein по адресу: Havellandstraße 15, 16227 Eberswalde.

Вторник, 07.02.2023

с 14.00ч до 17.00ч Творческий клуб "Рисование для души" с художником Валерием
с 14.30ч до 16.00ч Кофе и чай
с 15.30ч до 17.00ч Языковой курс Немецкий Русский (для улучшения языков)

Пятница, 10.02.2023

с 10.00ч до 11.30ч ручная работа (вязать, вязать крючком)

Понедельник, 13.02.2023

Каждый понедельник с 15ч до 16.30ч художественный курс для детей всех возрастов от 5 лет. Под руководством профессионального художника. В помещении "Kontakt" - Verein по адресу: Havellandstraße 15, 16227 Eberswalde.

Вторник, 14.02.2023

с 14.00ч до 17.00ч Творческий клуб "Рисование для души" с художником Валерием
14.00-17.00ч Клуб "Здоровье". Начало курса "Здоровое питание". Как можно с легкостью оздоровить свой повседневный рацион. Теория и практика.
с 15.30ч до 17.00ч Языковой курс Немецкий Русский (для улучшения языков)

Пятница, 10.02.2023

с 10.00ч до 11.30ч ручная работа (вязать, вязать крючком)

Понедельник, 20.02.2023

Каждый понедельник с 15ч до 16.30ч художественный курс для детей всех возрастов от 5 лет. Под руководством профессионального художника. В помещении "Kontakt" - Verein по адресу: Havellandstraße 15, 16227 Eberswalde.

Вторник, 21.02.2023

с 14.30ч до 16.00ч Кофе и чай
с 15.30ч до 17.00ч Языковой курс Немецкий Русский (для улучшения языков)

Среда, 22.02.2023

с 16.00ч до 18.00ч Обмен рецептами (Вкусные русские деликатесы)

Пятница, 24.02.2023

с 10.00ч до 11.30ч ручная работа (вязать, вязать крючком)

Понедельник, 27.02.2023

Каждый понедельник с 15ч до 16.30ч художественный курс для детей всех возрастов от 5 лет. Под руководством профессионального художника. В помещении "Kontakt" - Verein по адресу: Havellandstraße 15, 16227 Eberswalde.

Вторник, 28.02.2023

с 14.00ч до 17.00ч Творческий клуб "Рисование для души" с художником Валерием
14.00-17.00ч Клуб "Здоровье". Курс "Здоровое питание". Всё об овощах (для чего?правильное приготовление и т.д.). Теория и практика.
с 15.30ч до 17.00ч Языковой курс Немецкий Русский (для улучшения языков)