

Sehr geehrte Besucher,

*Wir wünschen Ihnen ein gesundes & frohes
neues Jahr.*

In diesem Monatsplan finden Sie die täglichen Angebote aus dem Monat

Januar 2025.

Haben Sie dazu Fragen oder möchten sich für ein Angebot anmelden?

03334 – 3876980

silberwald@kontakt-egerswalde.de

Angebote für Menschen mit und ohne Pflegegrad.

Beratung zu Unterstützungsangeboten, soziale Beratung,

Hilfe & Serviceleistungen

z.B. Ausfüllen von Anträgen/Formularen, Terminbuchungen etc.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin zu unseren Sprechzeiten

Montag 11-16 Uhr

Dienstag 9-11 Uhr

Вторник с 14:00 до 17:00

Mittwoch 11-16 Uhr

(sowie nach Vereinbarung)



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Spreewaldstraße 1

16227 Eberswalde

Mittagstisch im Silberwald

JANUAR 2025



DONNERSTAG, 02.01.2025 HEUTE FINDET KEIN MITTAGSTISCH STATT		
DONNERSTAG, 09.01.2025 (ES KOCHT UTE) SÜLZE + REMOULADE + BRATKARTOFFELN (+ NACHTISCH)	7,00 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 07.01.
DONNERSTAG, 16.01.2025 (ES KOCHT UTE) SPINAT + RÜHREI + SALZKARTOFFELN (+ NACHTISCH)	8,00 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 14.01.
DONNERSTAG, 23.01.2025 (ES KOCHT UTE) ERBSENSUPPE MIT SPECK (+ NACHTISCH)	5,00 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 21.01.
DONNERSTAG, 30.01.2025 (ES KOCHT UTE) KARTOFFELAUFLAUF (+ NACHTISCH)	6,00 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 28.01.

Kalenderwoche 1

Mittwoch, 01.01.2025

FEIERTAG

Heute bleibt der Silberwald geschlossen

Donnerstag, 02.01.2025

9.00 – 15.00 Beratung über Unterstützungsangebote

Heute findet kein Mittagstisch & keine weiteren Angebote statt.

Freitag, 03.01.2025

12.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

Kurs-Start eines neuen Kurses

nächste Woche Donnerstag, 09.01.2025

**RÜCKEN
& FASZIEN Training**

SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG

DONNERSTAG
10.45 - 11.45

**NEUER
KURS**

BEGEGNUNGSSTÄTTE
SILBERWALD
SPREEWALDSTR. 1
16227 EBERSWALDE

**PAKT FÜR
PFLEGE**
BRANDENBURG

LAND
BRANDENBURG

Stadt
Eberswalde

03334 - 3876980
silberwald@kontakt-eberswalde.de

Kalenderwoche 2

Montag, 06.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 12.30 – 14.30 dt.-russ. Tanzgruppe
- 13.00 – 15.00 Spiele-Nachmittag (Anita)
- 14.00 – 16.00 Kaffeenachmittag
- 16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)
- 19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)

Dienstag, 07.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 10.00 - 12.00 Kreativ-Club (**Motto-Basteln Winter**)
- 13.00 – 15.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy
- 13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)
- 17.00 - 18.00 Aroha (Fr. Zilske)
- 18.00 - 19.00 Kaha (Fr. Zilske)

Mittwoch, 08.01.2025

- 9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)
- 13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15
- 14.00 – 15.30 Schach (Max)
- 14.00 – 16.00 Modul 4 - Rente (Constanze Adler)
- 16.00 – 20.00 Skat / Rommé
- 16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 09.01.2025

- 9.30 - 10.30 Wirbelsäule (Fr. Zilske)
- 10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)**
- 10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan
- 13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy (Kerim)
- 13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Anita)
- 15.00 – 16.00 Beratung über Unterstützungsangebote (Irina)
- 16.00 - 17.30 wir singen dt. Volkslieder (Irina)

Freitag, 10.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 12.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

Kalenderwoche 3

Montag, 13.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 12.30 – 14.30 dt.-russ. Tanzgruppe
- 13.00 – 15.00 Spiele-Nachmittag (Anita)
- 14.00 – 16.00 Kaffeenachmittag
- 16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)
- ~~19.00 – 20.00 Sport (Fr. Fischer)~~

Dienstag, 14.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 10.00 - 12.00 Kreativ-Club (**Motto-Basteln Winter**)
- 13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)
- 17.00 - 18.00 Aroha (Fr. Zilske)
- 18.00 - 19.00 Kaha (Fr. Zilske)

Mittwoch, 15.01.2025

- 9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)
- 13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15
- 14.00 – 15.30 Schach (Max)
- 14.00 – 16.00 Modul 5 – Was steht mir wann/von wem zu? (Constanze Adler)**
- 16.00 – 20.00 Skat / Rommé
- ~~16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)~~

Donnerstag, 16.01.2025

- 9.30 - 10.30 Wirbelsäule (Fr. Zilske)
- 10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)**
- 10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan
- 13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy (Ulf)
- 13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Anita)
- 15.00 – 16.00 Beratung über Unterstützungsangebote (Irina)

Freitag, 17.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- ~~11.00 – 13.00 Körbe flechten & Kaffeerunde mit Ellen~~
- 12.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe



Kalenderwoche 4

Montag, 20.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 12.30 – 14.30 dt.-russ. Tanzgruppe
- 13.00 – 15.00 Spiele-Nachmittag (Anita)
- 14.00 – 16.00 Kaffeenachmittag
- 16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)
- 19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)

Dienstag, 21.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 10.00 - 12.00 Kreativ-Club (**Motto-Basteln Winter**)
- 13.00 – 15.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy
- 13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)
- 17.00 - 18.00 Aroha (Fr. Zilske)
- 18.00 - 19.00 Kaha (Fr. Zilske)

Mittwoch, 22.01.2025

- 9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)
- 13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15
- 14.00 – 15.30 Schach (Max)
- 14.00 – 16.00 Modul 6 - Widerspruch (Constanze Adler)
- 16.00 – 20.00 Skat / Rommé
- 16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 23.01.2025

- 9.30 - 10.30 Wirbelsäule (Fr. Zilske)
- 10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)
- 10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan
- 13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy (Ulf)
- 13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Anita)
- 15.00 – 16.00 Beratung über Unterstützungsangebote (Irina)
- 16.00 - 17.30 wir singen dt. Volkslieder (Irina)

Freitag, 24.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 12.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

Kalenderwoche 5

Montag, 27.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 12.30 – 14.30 dt.-russ. Tanzgruppe
- 13.00 – 15.00 Spiele-Nachmittag (Anita)
- 14.00 – 16.00 Kaffeenachmittag
- 16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)
- 19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)

Dienstag, 28.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 10.00 - 12.00 Kreativ-Club (**Motto-Basteln Winter**)
- 13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)
- 13.00 – 15.00 Kunsttherapie (Maria & Valeriy)
- 17.00 - 18.00 Aroha (Fr. Zilske)
- 18.00 - 19.00 Kaha (Fr. Zilske)

Mittwoch, 29.01.2025

- 9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)
- 13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15
- 14.00 – 15.30 Schach (Max)
- 14.00 – 16.00 Modul 7 – selbstbestimmt trotz Betreuer (Constanze Adler & Betreuungsverein)
- 16.00 – 20.00 Skat / Rommé
- 16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 30.01.2025

- 9.30 - 10.30 Wirbelsäule (Fr. Zilske)
- 10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)**
- 10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan
- 13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy (Kerim)
- 13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Anita)
- 15.00 – 16.00 Beratung über Unterstützungsangebote (Irina)

Freitag, 31.01.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 12.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe