

Sehr geehrte Besucher,
In diesem Monatsplan finden Sie die täglichen Angebote aus dem Monat

Juni 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.

Neuigkeiten:

- ***Neu!*** Mut zur Kreativität
- ***Neu!*** Jeden Dienstag Brunch
- ***Neu!*** Gemeinsame Zeit verbringen am Freitags
- ***Neu!*** Nordic Walking ab 17.06

Beratung zu Unterstützungsangeboten, soziale Beratung,
Hilfe & Serviceleistungen
z.B. Ausfüllen von Anträgen/Formularen, Terminbuchungen etc.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin zu unseren Sprechzeiten

Montag 11-15 Uhr

Dienstag 11-15 Uhr

Вторник с 11:00 до 15:00

Mittwoch 11-15 Uhr

(sowie nach Vereinbarung)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
**Spreewaldstraße 1
16227 Eberswalde**



Mittagstisch im Silberwald

Juni 2025



* Änderung vorbehalten

Donnerstag, 05.06.2025 Spagetti Bolognese (+ Nachtisch)	6,00 Euro pro Person	Anmeldung bis 04.06.2025
Donnerstag, 12.06.2025 Gulasch mit Klößen und Rotkohl (+ Nachtisch)	7,50 Euro pro Person	Anmeldung bis 11.06.2025
Donnerstag, 19.06.2025 Soljanka mit Baguette (+ Nachtisch)	5,00 Euro pro Person	Anmeldung bis 18.06.2025
Donnerstag, 26.06.2025 Frische Wurst mit Sauerkraut und Salzkartoffeln (+ Nachtisch)	7,00 Euro pro Person	Anmeldung bis 25.06.2025



Mut zur Kreativität!

Montags von 10 bis 12 Uhr

Ständig Wechselnde
angeboten

- Gedächtnistraining
- Besuch der Eisdiele
- Picknick
- Spaziergang
- Gesprächsrunde



WALKING

17.06. und 24.06

*Komm` einfach
vorbei!*

GEMEINSAM IN BEWEGUNG – FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND LEBENSFREUDE

Nordic Walking ist eine sanfte Sportart, bei der das Gehen mit Stöcken unterstützt wird. Sie ist gelenkschonend, fördert Herz und Kreislauf und macht in Gesellschaft besonders viel Freude.

- ✓ auch für Einsteiger (ohne Vorkenntnisse) geeignet
- ✓ Leihstöcke können gestellt werden, komm in bequemer Kleidung und festem Schuhwerk
- ✓ Geselligkeit, Austausch und frische Luft inklusive

Dienstag 9:00 - 10:00

Begegnungsstätte Silberwald
Spreewaldstraße 1
16227 Eberswalde



**KURSLEITER:
DOMINIC**

Kalenderwoche 23

Montag, 02.06.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Mut zur Kreativität

12.30 – 14.30 Kaffeenachmittag

16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)

19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)



Dienstag, 03.06.2025

10.00 – 12.00 Brunch

13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag

16.00 – 18.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy

Mittwoch, 04.06.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.00 – 13.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy

16.00 – 20.00 Skat / Rommé

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)



Donnerstag, 05.06.2025

9.00 – 11.00 Sprach-Café

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan

13.00 – 15.00 Spielenachmittag

15.00 – 16.00 Beratung und Unterstützungsangebote (Irina)

16.00 - 17.30 wir singen dt. Volkslieder (Irina)



Freitag, 06.06.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Gemeinsame Zeit verbringen



Kalenderwoche 24

Montag, 09.06.2025

Pfingstmontag

Dienstag, 10.06.2025

10.00 – 12.00 Brunch

13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag



Mittwoch, 11.06.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.00 – 13.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy (Kerim)

16.00 – 20.00 Skat / Rommé

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)



Donnerstag, 12.06.2025

9.00 – 11.00 Sprach-Café

~~10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)~~

10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan

13.00 – 14.00 Resilienz-Kurs: Gelassenheit und mentale Stärke für den Alltag (Dominic)

13.00 – 15.00 Spielenachmittag

15.00 – 16.00 Beratung und Unterstützungsangebote (Irina)

Freitag, 13.06.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Gemeinsame Zeit verbringen



Kalenderwoche 25

Montag, 16.06.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Mut zur Kreativität

14.00 – 16.00 Kaffeenachmittag

16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)

19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)



Dienstag, 17.06.2025

9.00 – 10.00 Walking mit Dominik

10.00 – 12.00 Brunch

13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag

16.00 – 18.00 Kunsttherapie mit Maria & Valeriy

17.00 – 19.00 Café der Erinnerungen
(für Angehörige von Menschen mit Demenz)



Mittwoch, 18.06.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.00 – 13.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy

16.00 – 20.00 Skat / Rommé

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 19.06.2025

9.00 – 11.00 Sprach-Café

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan

13.00 – 15.00 Spielenachmittag

15.00 – 16.00 Beratung und Unterstützungsangebote (Irina)

16.00 - 17.30 wir singen dt. Volkslieder (Irina)



Freitag, 20.06.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Gemeinsame Zeit verbringen



Kalenderwoche 26

Montag, 23.06.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Mut zur Kreativität

12.30 – 14.30 Kaffeenachmittag

16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)

19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)



Dienstag, 24.06.2025

9.00 – 10.00 Walking mit Dominik

10.00 – 12.00 Brunch

13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag

16.00 – 18.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy



Mittwoch, 25.06.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.00 – 13.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy (Kerim)

16.00 – 20.00 Skat / Rommé

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)



Donnerstag, 26.06.2025

9.00 – 11.00 Sprach-Café

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan

13.00 – 15.00 Spielenachmittag

15.00 – 16.00 Beratung und Unterstützungsangebote (Irina)



Freitag, 27.06.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

11.00 – 13.00 Körbe flechten & Kaffeerunde mit Ellen

10.00 – 12.00 Gemeinsame Zeit verbringen

Kalenderwoche 27

Montag, 30.06.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Mut zur Kreativität

12.30 – 14.30 Kaffeenachmittag

16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)

19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)

