



Sehr geehrte Besucher,

In diesem Monatsplan finden Sie die täglichen Angebote aus dem Monat

November 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!** 28.11.25 Flohmarkt
- **Neu!** Rücken & Faszien Training am Donnerstag
zusätzlich um 9.30 – 10.30 Uhr
- **Neu!** Von Montag bis Mittwoch Formularhilfe mit
Conny (Anmeldung Erforderlich)

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



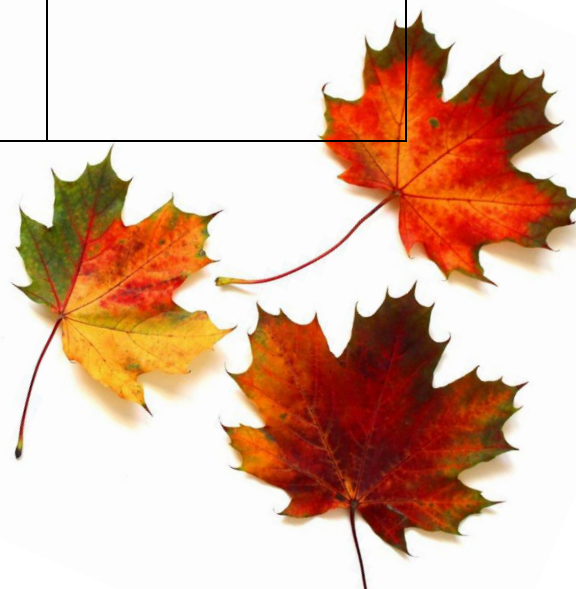
Mittagstisch im Silberwald

November 2025



* Änderung vorbehalten

Donnerstag, 06.11.2025 Borschtsch und Pampuschki (+ Nachtisch) Ludmila	6,50 Euro pro Person	Anmeldung bis 05.11.2025
Donnerstag, 13.11.2025 Schmorkohl mit Salzkartoffeln (+ Nachtisch)	6,50 Euro pro Person	Anmeldung bis 12.11.2025
Donnerstag, 20.11.2025 Brunch (+ Nachtisch)	5,00 Euro pro Person	Anmeldung bis 19.11.2025
Donnerstag, 27.11.2025 Spinat mit Ei und Salzkartoffeln (+ Nachtisch)	6,00 Euro pro Person	Anmeldung bis 26.11.2025



Montag, 03.11.2025

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

10.30 – 12.30 dt.-russ. Tanzgruppe

13.30 – 15.00 Kaffeenachmittag

15.00 – 17.00 Mut zur Kreativität

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

17.45 – 20.00 Line-Dance (Dagmar)

Dienstag, 04.11.2025

um 12.00 Uhr Wir kochen Milchreis (Anmeldung)

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Anita)

13.00 – 15.00 Kunsttherapie mit Maria & Valeriy

Mittwoch, 05.11.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.30 – 12.30 Dart

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)



Donnerstag, 06.11.2025

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

9.30 – 10.30 Rücken & Faszien Training (Annett) Neu

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung



Freitag, 07.11.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Gedächtnistraining

10.00 – 12.00 Strickclub

Montag, 10.11.2025

- 10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe
10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)
13.30 – 15.00 Kaffeenachmittag
15.00 – 17.00 Mut zur Kreativität
16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)
17.45 – 20.00 Line-Dance (Dagmar)



Dienstag, 11.11.2025

- 10.00 – 12.00 Karnevalsbrunch**
10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)
13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Anita)
13.00 – 15.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy



Mittwoch, 12.11.2025

- 9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)
10.30 – 12.30 Dart
10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)
14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)
16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 13.11.2025

- 10.00 – 12.00 (Mittagstisch) gemeinsam Kochen/Essen > siehe Mittagsplan
9.30 – 10.30 Rücken & Faszien Training (Annett) Neu
10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)
13.00 – 15.00 Migrationsberatung
16.00 – 17.30 Wir singen dt. Volkslieder (Irina)



Freitag, 14.11.2025

- 10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe
10.00 – 12.00 Gedächtnistraining
10.00 – 12.00 Strickclub

Montag, 17.11.2025

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

10.30 – 12.30 dt.-russ. Tanzgruppe

13.30 – 15.00 Kaffeenachmittag

15.00 – 17.00 Mut zur Kreativität

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

17.45 – 20.00 Line-Dance (Dagmar)

Dienstag, 18.11.2025

**11.15 Uhr Essen im China - Restaurant Family (Anmeldung erbeten,
Treff im Silberwald)**

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Anita)

13.00 – 15.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy

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

Mittwoch, 19.11.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.30 – 12.30 Dart

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 20.11.2025

12.00 Uhr Brunch

9.30 – 10.30 Rücken & Faszien Training (Annett) Neu

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

Freitag, 21.11.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 12.00 Gedächtnistraining

10.00 – 12.00 Strickclub



Montag, 24.11.2025

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

15.00 – 17.00 Mut zur Kreativität

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

17.45 – 20.00 Line-Dance (Dagmar)

Dienstag, 25.11.2025

10.00 – 12.00 Brunch

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Anita)

Mittwoch, 26.11.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.30 – 12.30 Dart

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)



Donnerstag, 27.11.2025

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

9.30 – 10.30 Rücken & Faszien Training (Annett) Neu

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

16.00 – 17.30 Wir singen dt. Volkslieder (Irina)

Freitag, 28.11.2025

9.00 – 13.00 Flohmarkt

