



Sehr geehrte Besucher,

In diesem Monatsplan finden Sie die täglichen Angebote aus dem Monat

Juli 2026



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

03334 - 3876980

silberwald@kontakt-eberswalde.de

Angebote für Menschen mit Pflegegrad.

- **Diamondpainting am Mittwoch**

**Neu bei uns täglich begleitete Spaziergänge nach
Anmeldung und Absprache**

- **Begleitete Einkäufe (Anmeldung erbeten)**
- **Telefonischer Besuchsdienst ab sofort! (Anmeldung erbeten)**

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
Mittwoch 11-15 Uhr
Donnerstag 11-15 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Spreewaldstraße 1
16227 Eberswalde



Silberwald **SPORTFEST**

18 AUGUST

10 - 15 UHR



Mittwoch, 01.07.2026

10:00 – 11:00 Rücken & Faszien Training (Annett)

10.00 – 11.00 Diamodpainting

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten
(Anmeldung erforderlich)

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

Donnerstag, 02.07.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

Freitag, 03.07.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 11.30 Gedächtnistraining mit Petra



Gedächtnistraining: Buchstabensalat

Liebe Freunde, bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung!

Hier haben sich drei sommerliche Wörter versteckt, bei denen die Buchstaben komplett durcheinandergeraten sind. Bringen Sie die Buchstaben wieder in die richtige Reihenfolge.

Wenn Sie alle drei Wörter erraten haben, kombinieren Sie diese zu einem bekannten deutschen Sprichwort! Viel Spaß beim Rätseln!

1. Wort: H C S E W L A B

Lösung: _____

2. Wort: A C M H T

Lösung: _____

3. Wort: M O S R E M

Lösung: _____

Wort: N E K I N E

Lösung: _____

Welches bekannte Sprichwort suchen wir?

Montag, 06.07.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag



Dienstag, 07.07.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

12.00 – 13.00 Englischkurs

13.00 – 16.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

Mittwoch, 08.07.2026

10:00 – 11:00 Rücken & Faszien Training (Annett)

10.00 – 11.00 Diamodpainting

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 12.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten in russischer Sprache (Anmeldung erforderlich)

13:00 – 15:00 Computerkurs mit Kerim

12.00 – 14.00 Offenes Treffen in russischer Sprache

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

Donnerstag, 09.07.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

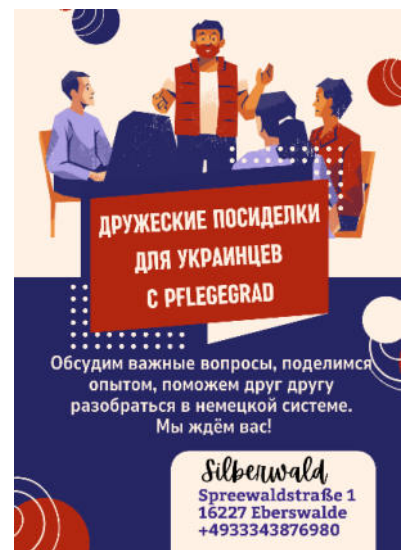
13.00 – 15.00 Migrationsberatung

16.00 – 17.30 Wir singen dt. Volkslieder (Irina)

Freitag, 10.07.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 11.30 Gedächtnistraining mit Petra



Montag, 13.07.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag

Dienstag, 14.07.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

**15.00 – 17.00 Café der Erinnerungen
(für Angehörige von Menschen mit Demenz)**



Mittwoch, 15.07.2026

10:00 – 11:00 Rücken & Faszien Training (Annett)

10.00 – 11.00 Diamodpainting

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten in russischer Sprache (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

Donnerstag, 16.07.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung



Freitag, 17.07.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 11.30 Gedächtnistraining mit Petra

Montag, 20.07.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag



Dienstag, 21.07.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

12.00 – 13.00 Englischkurs

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)



Mittwoch, 22.07.2026

~~10:00 – 11:00 Rücken & Faszien Training (Annett)~~

10.00 – 11.00 Diamodpainting

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten in russischer Sprache (Anmeldung erforderlich)

13:00 – 15:00 Computerkurs mit Kerim

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

Donnerstag, 23.07.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Gabi)

12.00 Brunch

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

16.00 – 17.30 Wir singen dt. Volkslieder (Irina)



Freitag, 24.07.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 11.30 Gedächtnistraining



Montag, 27.07.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag



Dienstag, 28.07.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

Mittwoch, 29.07.2026

~~10:00 – 11:00 Rücken & Faszien Training (Annett)~~

10.00 – 11.00 Diamodpainting

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten in russischer Sprache (Anmeldung erforderlich)

13:00 – 15:00 Computerkurs mit Kerim

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

Donnerstag, 30.07.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Gabi)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

Freitag, 31.07.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 11.30 Gedächtnistraining



Mittagstisch im Silberwald

Juli 2026

* Änderung vorbehalten



<u>Donnerstag</u>, 02.07.2026	
Kartoffelgratin mit Hackfleisch + Nachtisch 7,50€	Anmeldung bis 01.07.2026
<u>Donnerstag</u>, 09.07.2026	
Hühnerfrikassee mit Reis+ Nachtisch 7,50€	Anmeldung bis 08.07.2026
<u>Donnerstag</u>, 16.07.2026	
Spaghetti Bolognese+ Nachtisch 7,00€	Anmeldung bis 15.07.2026
<u>Donnerstag</u>, 23.07.2026	
Brunch 7,00€	Anmeldung bis 22.07.2026
<u>Donnerstag</u>, 30.07.2026	
Suppe mit Hackbällchen und Weißkohl +Nachtisch 6,50€	Anmeldung bis 29.07.2026