

Sehr geehrte Besucher,



In diesem Monatsplan finden Sie die täglichen Angebote aus dem Monat

September 2026

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

03334 – 3876980

silberwald@kontakt-eberswalde.de

Angebote für Menschen mit Pflegegrad.

- **Neu! Medizinische Infosprechstunde**
- **Neu! Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf**
**** Flohmarkt am Potsdamer Platz 12 – 16 Uhr****

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

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

Beratung zu Unterstützungsangeboten, 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



AKTION: ONLINE-EINKAUFEN LERNEN!

**Netto schließt - Wir helfen Ihnen
Einkaufen!**



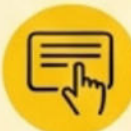
KOSTENLOSE HILFE BEIM ONLINE-BESTELLEN

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Einkäufe bequem online von zu Hause aus bestellen können.

**JEDE WOCHE : Mo - Di 11:00 - 13:00 UHR
Mi 13:00 - 15:00 UHR**

Ort: Begegnungsstätte Silberwald
Spreewaldstraße 1, 16227 Eberswalde

Für wen? Besonders für Senioren (75+) aus unserem Kiez!



**Kostenlose
Anleitung**



**Hilfe beim
Login/Bestellung**



**Tipps zur
Lieferung**

Kommen Sie einfach vorbei!

Dienstag, 01.09.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

**14.00 – 16.00 Selbsthilfegruppe oder Einzelgesprächsangebot
(Anmeldung Erforderlich)**

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

Mittwoch, 02.09.2026

13.00 – 15.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

13.00 – 15.00 Computerkurs mit Kerim

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Annett B.)

Donnerstag, 03.09.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

12.00 – 14.00 Medizinische Infosprechstunde

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

Freitag, 04.09.2026

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe



SEPTEMBER - SUCHRÄTSEL

Finde die 12 Herbst-Wörter im Gitter!

Waagerecht (→) und Senkrecht (↓)

- ☐ SEPTEMBER
- ☐ HERBST
- ☐ SCHULE
- ☐ APFEL
- ☐ REGEN
- ☐ IGEL
- ☐ BLATT
- ☐ WIND
- ☐ TEE
- ☐ BIRNE
- ☐ PILZ
- ☐ KASTANIE

S	E	P	T	E	M	B	E	R	S
O	H	E	R	B	S	T	K	F	A
S	C	H	U	L	E	I	G	E	P
K	R	E	G	E	N	B	I	R	F
B	L	A	T	T	N	A	T	U	E
W	I	N	D	T	E	E	I	L	L
P	I	L	S	Z	P	I	L	Z	A
H	E	R	B	S	T	T	A	G	P
N	K	R	U	P	A	P	F	E	L
K	A	S	T	A	N	I	E	K	O

Montag, 07.09.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.30 – 12.30 Medizinische Infosprechstunde

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag

Dienstag, 08.09.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

Mittwoch, 09.09.2026

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

11.00 – 13.00 Medizinische Infosprechstunde

13.00 – 15.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

11.15 – 12.45 Dart

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

12.00 – 14.00 Offenes Treffen in russischer Sprache

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

***Flohmarkt auf dem Potsdamer Platz 12 – 16 Uhr**

Donnerstag, 10.09.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

09.30 – 11.00 Diamodpainting /Steine bemalen

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

12.00 – 14.00 Medizinische Infosprechstunde

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

Freitag, 11.09.2026

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe



Montag, 14.09.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.30 – 12.30 Medizinische Infosprechstunde

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag

Dienstag, 15.09.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

13.00 – 16.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy

Mittwoch, 16.09.2026

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

11.00 – 13.00 Medizinische Infosprechstunde

11.15 – 12.45 Dart

13.00 – 15.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

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, 17.09.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Gabi)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

12.00 – 14.00 Medizinische Infosprechstunde

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

Freitag, 18.09.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe



Montag, 21.09.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.30 – 12.30 Medizinische Infosprechstunde

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag



Dienstag, 22.09.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

11.00 – 13.00 Medizinische Infosprechstunde

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

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



Mittwoch, 23.09.2026

~~10.00 – 11.00 Rücken & Faszien Training (Annett)~~

11.15 – 12.45 Dart

13.00 – 15.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

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

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

Donnerstag, 24.09.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Gabi)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

12.00 – 14.00 Medizinische Infosprechstunde

13.00 – 15.00 Migrationsberatung



Freitag, 25.09.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe



Montag, 28.09.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.30 – 12.30 Medizinische Infosprechstunde

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag

Dienstag, 29.09.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

11.00 – 13.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

- 11.00 Uhr Wir fahren zum Chinesen (Anmeldung bis 24.09)

Mittwoch, 30.09.2026

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

11.00 – 13.00 Medizinische Infosprechstunde

11.15 – 12.45 Dart

13.00 – 15.00 Hilfe und Anleitung für den Online Einkauf

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)

Mittagstisch im Silberwald

September 2026

* Änderung vorbehalten



<u>Donnerstag</u> , 03.09.2026	
Frikassee mit Reis + Nachtisch 7,00€	Anmeldung bis 02.09.2026
<u>Donnerstag</u> , 10.09.2026	
FrISChe Wurst mit Sauerkraut und Salzkartoffeln +Nachtisch 7,50€	Anmeldung bis 09.09.2026
<u>Donnerstag</u> , 17.09.2026	
Süß-saure Eier mit Salzkartoffeln+ Nachtisch 6,50€	Anmeldung bis 16.09.2026
<u>Donnerstag</u> , 24.09.2026	
Käse-Lauch Suppe und Baguette +Nachtisch 7,00€	Anmeldung bis 23.09.2026

