

Sehr geehrte Besucher,

In diesem Monatsplan finden Sie die täglichen Angebote aus dem Monat

November & Dezember 2026

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

03334 – 3876980

silberwald@kontakt-eberswalde.de

Angebote für Menschen mit Pflegebedarf.

Besonderheiten:

- **Einmaliges Malangebot: Farbe in die Herzen - kostenfrei - (Anmeldung erforderlich)**
- **FLOHMARKT** 😊
- **Infoveranstaltung: Augenblick (Marwa)**
- **Weihnachtsfeier am 01.12.2026**

Wenn Sie konkrete Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen/Formularen benötigen oder anderweitigen Bedarf bzgl. unseren angebotenen Hilfen haben:

Vereinbaren Sie gerne einen Termin zu unseren Sprechzeiten

Montag 11-15 Uhr

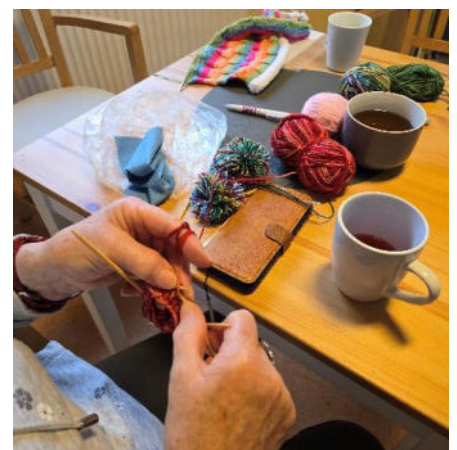
Dienstag 11-15 Uhr

Mittwoch 11-15 Uhr

Donnerstag 11-15 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Begegnungsstätte SILBERWALD
Spreewaldstraße 1
16227 Eberswalde





HERZLICH WILLKOMMEN IM SILBERWALD

Hallo, ich bin Sonja Naima Ghrairi! 😊

Seit Oktober 2026 bin ich die neue Projektleitung der Begegnungsstätte Silberwald. Einige von Ihnen und Euch durfte ich bereits kennenlernen. Für alle anderen möchte ich mich kurz vorstellen und freue mich auf viele schöne Begegnungen, gemeinsame Projekte und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.



Beruflicher Werdegang

Sozialarbeiterin (B.A.)



Krankenhaussozialdienst Charité Berlin



Projektleitung beim Diakonie Pflege Verbund Berlin



Sozialdienst Theodorus Hospiz Moabit Berlin

Zusätzliche Qualifikationen

- ✓ Weiterbildung zur Palliative-Care-Fachkraft im psychosozialen Bereich
- ✓ Fitnesstrainerin (A- und B-Lizenz)



Persönliches



Seit fast drei Jahren in Eberswalde zuhause



Bewegung und Sport gehören zu meinem Alltag



Begeisterung für Technik und digitale Themen



Ich lese gerne 🍰 Kochen und Backen sind meine große Leidenschaft



Was mir wichtig ist

Ein offener, wertschätzender und respektvoller Umgang miteinander. Bei Fragen, Anliegen oder Herausforderungen können Sie sich jederzeit gerne an mich wenden. Ich unterstütze Sie gerne und freue mich auf den gemeinsamen Austausch.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit im Silberwald!

Sonja N. Ghrairi

Augenblick

im Silberwald



**PRAKTISCHES WISSEN FÜR DIE
AUGENGESUNDHEIT IM ALLTAG.**

*Für gesunde
Augen – heute
und für unsere
Zukunft.*



EIN GESUNDHEITSBILDUNGSANGEBOT FÜR FRAUEN



WISSEN.

Verstehen, wie unsere
Augen funktionieren.



SCHÜTZEN.

Den Alltag augengesund
gestalten.



PFLEGEN.

Tipps für Entlastung
und Augenpflege.



AUSTAUSCHEN.

Fragen stellen,
voneinander lernen.



WEITERGEBEN.

Wissen für uns und
unsere Familien.



WO?

Im Silberwald
Spreewaldstraße 1,
16227 Eberswalde

Wir freuen uns auf dich! 

1 Gruppe:

9.11.2026 12:30 - 13:30
Arabische Sprache

2 Gruppe:

23.11.2026 12:30 - 13:30
Deutsche Sprache



WICHTIGER HINWEIS:

Dieses Angebot dient ausschließlich der Gesundheitsbildung und Prävention.
Es werden keine medizinischen Untersuchungen, Diagnosen oder Behandlung durchgeführt.

Träger:



Stadt
Eberswalde



Silberwald lädt herzlich zur

Weihnachts PARTY

ein!

DEZEMBER

01

UM 13:30 UHR

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

SILBERWALD
SPREEWALDSTRASSE 1
16227 EBERSWALDE
03334 3876980



INKL WICHTELN
5€ PRO GESCHENK!



Montag, 02.11.2026

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, 03.11.2026

10.00-11.00 einmaliges Malangebot: Farbe in die  kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

Mittwoch, 04.11.2026

10.00 – 11.00 Rücken & Faszien Training (Annett)

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, 05.11.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung



Freitag, 06.11.2026

09.00 – 13.00 FLOHMARKT 



Montag, 09.11.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 Technikprobleme? Wir unterstützen!

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

12.30 – 13.30 Infoveranstaltung: Augenblick (Marwa)

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag

Dienstag, 10.11.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

11.00 – 13.00 Technikprobleme? Wir unterstützen!

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

Mittwoch, 11.11.2026

10.00 – 11.00 Rücken & Faszien Training (Annett)

11.00 – 13.00 Technikprobleme? Wir unterstützen!

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 13.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten in russischer Sprache (Anmeldung erforderlich)

ACHTUNG: Betriebsbedingt schließen wir heute um 13 Uhr!

Donnerstag, 12.11.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

16.00 – 17.30 Wir singen deutsche Volkslieder (Irina)



Freitag, 13.11.2026

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

Montag, 16.11.2026

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, 17.11.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

Mittwoch, 18.11.2026

10.00 – 11.00 Rücken & Faszien Training (Annett)

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, 19.11.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

13.30 – 15.30 Servietten-Technik (Annett B.)

Freitag, 20.11.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe





Montag, 23.11.2026

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 Technikprobleme? Wir unterstützen!

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

12.30 – 13.30 Infoveranstaltung: Augenblick (Marwa)

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag

Dienstag, 24.11.2026

10.00 – 14.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten (Anmeldung erforderlich)

11.00 – 13.00 Technikprobleme? Wir unterstützen!

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

15.00 – 17.00 Café der Erinnerungen

(für Angehörige von Menschen mit Demenz)



Mittwoch, 25.11.2026

10.00 – 11.00 Rücken & Faszien Training (Annett)

11.00 – 13.00 Technikprobleme? Wir unterstützen!

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 13.00 Unterstützungsangebote bei Formalitäten in russischer Sprache (Anmeldung erforderlich)

Donnerstag, 26.11.2026

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

16.00 – 17.30 Wir singen deutsche Volkslieder (Irina)



Freitag, 27.11.2026

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe



Montag, 30.11.2026

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, 01.12.2026

13.30 – 17.00



Weihnachtsfeier

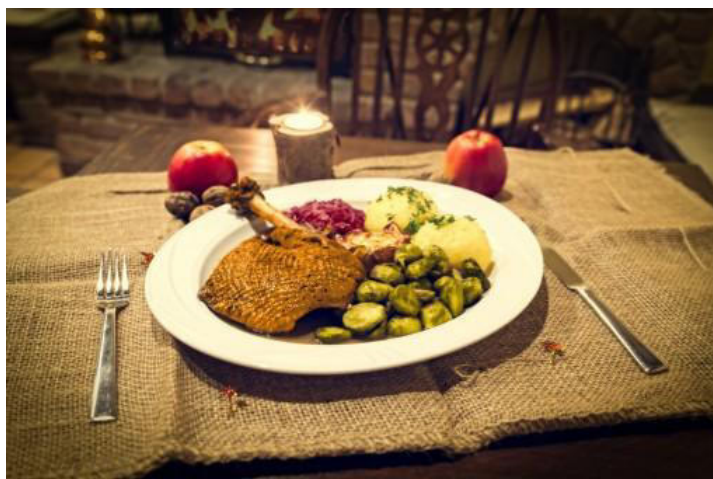
(inkl. Wichteln - 5€ pro Geschenk)

Mittagstisch¹ im Silberwald

November 2026



<u>Donnerstag</u> , 05.11.2026	
Spaghetti Bolognese + Nachtisch 7,00€	Anmeldung bis 04.11.2026
<u>Donnerstag</u> , 12.11.2026	
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln +Nachtisch 7,50€	Anmeldung bis 11.11.2026
<u>Donnerstag</u> , 19.11.2026	
Hühnersuppe, Baguette + Nachtisch 7,00€	Anmeldung bis 18.11.2026
<u>Donnerstag</u> , 26.11.2026	
Brunch 7,00€	Anmeldung bis 25.11.2026



¹ Änderung vorbehalten