

Sehr geehrte Besucher,

In diesem Monatsplan finden Sie die täglichen Angebote aus dem Monat

April **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:

- die Huskys kommen wieder (11. + 25.04.)

- Sprach-Café ab sofort immer dienstags

- neuer Donnerstags-Kurs:

Resilienz - Gelassenheit und mentale Stärke für den Alltag

Beratung zu Unterstützungsangeboten, soziale Beratung,
Hilfe & Serviceleistungen

z.B. Ausfüllen von Anträgen/Formularen, Terminbuchungen etc.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin zu unseren Sprechzeiten

Montag 10.30-14.30 Uhr

Dienstag 11-14 Uhr

Вторник с 11:00 до 14:00

Mittwoch 11-15 Uhr

(sowie nach Vereinbarung)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Spreewaldstraße 1

16227 Eberswalde



Mittagstisch im Silberwald



APRIL 2025

* ÄNDERUNG VORBEHALTEN

DONNERSTAG, 03.04.2025 (ES KOCHT LUDMILLA) LASAGNE (+ NACHTISCH)	6,50 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 01.04.2025
DONNERSTAG, 10.04.2025 (ES KOCHT PETRA) KARTOFFELN + SÜßSAURE SAUCE + Ei (+ NACHTISCH)	5,50 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 09.04.2025
DONNERSTAG, 17.04.2025 (ES KOCHT PEGGY) KARTOFFELSALAT + WIENER (+ NACHTISCH)	6,50 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 15.04.2025
DONNERSTAG, 24.04.2025 (ES KOCHT PETRA) HACKBRATEN MIT KARTOFFELN UND MISCHGEMÜSE (+ NACHTISCH)	6,50 EURO PRO PERSON	ANMELDUNG BIS 22.04.2025

HUSKY- SPAZIERGANG

11. + 25.04.

10 - 11.30 UHR



ANMELDUNG ERFORDERLICH

RESILIENZ-KURS

WIE DU MENTALE STÄRKE AUFBAUST UND KRISEN MEISTERST



WAS IST RESILIENZ?

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Sie hilft dir, Stress und Krisen besser zu meistern und flexibel auf Herausforderungen zu reagieren.

WAS ERWARTET DICH?

- ✓ Wissenimpulse für mehr innere Stärke & mentale Balance
- ✓ Wissenschaftlich fundierte Methoden
- ✓ Direkte Anwendung durch praxisnahe Übungen

*Komm` einfach
vorbei!*

Donnerstag 13:00 - 14:00

Begegnungsstätte Silberwald
Spreewaldstraße 1
16227 Eberswalde



**KURSLEITER:
DOMINIC**

Sprach Café

مقهى المحادثة

jeden Dienstag
каждый вторник
هر سه شنبه

14.00 - 16.00 Uhr

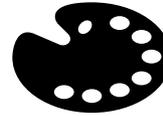


Begegnungsstätte Silberwald
Spreewaldstraße 1
16227 Eberswalde
03334-3876980

Kalenderwoche 14

Dienstag, 01.04.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 10.00 - 12.00 Kreativ-Club mit Petra (**Oster-Basteln**)
- 13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)
- 13.00 – 15.00 Kunsttherapie mit Maria & Valeriy
- 14.00 – 16.00 Sprach-Café**



Mittwoch, 02.04.2025

- 9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)
- 13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15
- 13.00 – 15.00 Hilfe am PC/Laptop sowie Smartphone/Handy (Kerim)
- 14.00 – 15.30 Schach (Max)
- 16.00 – 20.00 Skat / Rommé
- 16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 03.04.2025

- 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 (Anita)
- 15.00 – 16.00 Beratung über Unterstützungsangebote (Irina)



Freitag, 04.04.2025

- 8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren
- 12.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

Kalenderwoche 15

Montag, 07.04.2025

8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

12.30 – 14.30 dt.-russ. Tanzgruppe

14.00 – 16.00 Kaffeenachmittag 

16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)

19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)

Dienstag, 08.04.2025

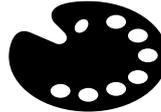
8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

10.00 - 12.00 Kreativ-Club mit Petra (**Oster-Basteln**)

13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)

13.00 – 15.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy

14.00 – 16.00 Sprach-Café



Mittwoch, 09.04.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15

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

14.00 – 15.30 Schach (Max)

16.00 – 20.00 Skat / Rommé

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 10.04.2025

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 (Anita)

15.00 – 16.00 Beratung über Unterstützungsangebote (Irina)

16.00 - 17.30 Chor (Irina)



Freitag, 11.04.2025

8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

10.00 – 11.30 Husky – Spaziergang

(Anmeldung bitte direkt im Silberwald)

12.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe



Kalenderwoche 16

Montag, 14.04.2025

8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

12.30 – 14.30 dt.-russ. Tanzgruppe

14.00 – 16.00 Kaffeenachmittag



16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)

19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)

Dienstag, 15.04.2025

8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

10.00 - 12.00 Kreativ-Club mit Petra (**Motto: Ostern**)

13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)

14.00 – 16.00 Sprach-Café

16.00 – 18.00 Café der Erinnerungen

(für Angehörige von Menschen mit Demenz)



Mittwoch, 16.04.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15

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

14.00 – 15.30 Schach (Max)

16.00 – 20.00 Skat / Rommé

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 17.04.2025

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 (Anita)

15.00 – 16.00 Beratung über Unterstützungsangebote (Irina)

Freitag, 18.04.2025

Karfreitag

- heute bleibt der Silberwald geschlossen -

Kalenderwoche 17

Montag, 21.04.2025

Ostermontag

- heute bleibt der Silberwald geschlossen -

Dienstag, 22.04.2025

8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

10.00 - 12.00 Kreativ-Club mit Peggy (**Motto: Frühling**)

13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)

14.00 – 16.00 Sprach-Café

Mittwoch, 23.04.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15

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

14.00 – 15.30 Schach (Max)

16.00 – 20.00 Skat / Rommé

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)

Donnerstag, 24.04.2025

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 (Anita)

15.00 – 16.00 Beratung über Unterstützungsangebote (Irina)



16.00 - 17.30 Chor (Irina)

Freitag, 25.04.2025

8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

10.00 – 11.30 Husky – Spaziergang

(Anmeldung bitte direkt im Silberwald)

12.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe



Kalenderwoche 18

Montag, 28.04.2025

8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

12.30 – 14.30 dt.-russ. Tanzgruppe

14.00 – 16.00 Kaffeenachmittag



16.30 - 18.45 Line-Dance (Dagmar)

19.00 - 20.00 Sport (Fr. Fischer)

Dienstag, 29.04.2025

8.30 – 11.45 Deutsch-Kurs für ukrainische Senioren

10.00 - 12.00 Kreativ-Club mit Peggy (**Motto: Frühling**)

13.00 - 15.00 Spiele-Nachmittag (Petra)

13.00 – 15.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy

14.00 – 16.00 Sprach-Café

Mittwoch, 30.04.2025

9.15 – 10.15 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

13.00 - 14.30 dt.-russ. Gesprächsrunde > in der Havellandstraße 15

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

14.00 – 15.30 Schach (Max)

16.00 – 20.00 Skat / Rommé

16.30 – 17.30 Sport (Fr. Fischer)