

Sehr geehrte Besucher,

In diesem Monatsplan finden Sie die täglichen Angebote aus dem Monat

**März 2026**

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

**03334 – 3876980**

[silberwald@kontakt-egerswalde.de](mailto:silberwald@kontakt-egerswalde.de)

*Angebote für Menschen mit Pflegegrad.*

- **Neu!** 09.03.2026 Frauentag
- **Neu!** 03.03.2026 Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression

***Alles Liebe zum Weltfrauentag und einen wundervollen Start in den Frühling!***

Beratung zu Unterstützungsangeboten, soziale Beratung, Hilfe & Serviceleistungen

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

- **17.03.26 „Cafe der Erinnerung“**

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

## März 2026

\* Änderung vorbehalten



<b><u>Donnerstag</u>, 05.03.2026</b>		
Schlemmerfilet (Seelachs) Petersiliensoße, Blumenkohl Kartoffeln <b>6,50€</b>	Eierfrikassee mit Kartoffeln <b>5,90€</b>	Anmeldung bis 04.03.2026
<b><u>Donnerstag</u>, 12.03.2026</b>		
Putengeschnetzeltes Gyros Art mit Reis <b>6,50€</b>	Rührei in Süß- Saurer-Soße Kartoffelbrei <b>5,90€</b>	Anmeldung bis 11.03.2026
<b><u>Donnerstag</u>, 19.03.2026</b>		
Brunch <b>7,-€</b>		Anmeldung bis 18.03.2026
<b><u>Donnerstag</u>, 26.03.2026</b>		
Bouletten, Mischgemüse und Salzkartoffeln +Nachtisch <b>7€,-</b>		Anmeldung bis 25.03.2026



The background of the poster is a light cream color, framed by a border of large, detailed pink and white roses. The roses are arranged in a circular pattern around the central text.

# Frauentag party

09.03.2026

13:30 - 17:00 Uhr

Ein Hoch auf die Frauen! 🍷  
Wir laden euch herzlich ein

\*Männer sind natürlich auch willkommen!

Anmeldung Erforderlich!

Silberwald

SPREEWALDSTRASSE 1

16227 EBERSWALDE

03334 3876980

Kalenderwoche 10

**Montag, 02.03.2026**

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag

15.00 – 16.00 Kreativnachmittag wechselnde Angebote

**Dienstag, 03.03.2026**

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

14.00 – 16.00 Selbsthilfegruppe

**Mittwoch, 04.03.2026**

10.00 – 11.00 Rücken & Faszien Training (Annett)

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 14.00 Sozialberatung in russische Sprache (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

**Donnerstag, 05.03.2026**

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Essenbestellung AWO siehe Plan Silberwald

13.00 – 15.00 Migrationsberatung

16.00 – 17.30 Wir singen dt. Volkslieder (Irina)

**Freitag, 06.03.2026**

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 11.30 Gedächtnistraining mit Petra

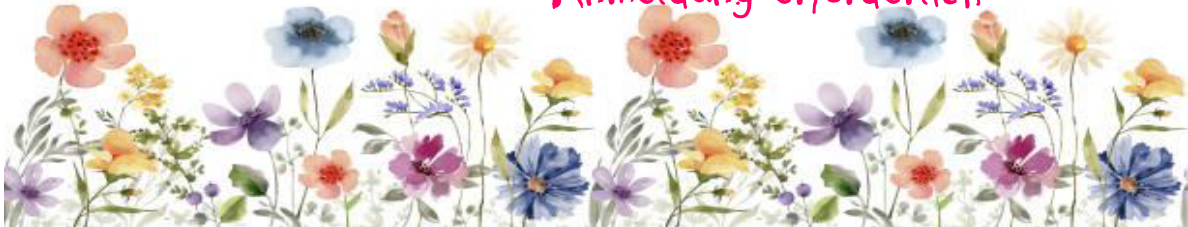




**Montag, 09.03.2026**

**Frauentag 13.30 – 17.00 Uhr**

**\*Anmeldung erforderlich**



**Dienstag, 10.03.2026**

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.30 – 15.30 Spielenachmittag (Annett B.)

**13.00 – 16.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy**

**Mittwoch, 11.03.2026**

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

**11.15 – 12.45 Dart**

10.00 – 12.00 Sozialberatung in russische Sprache (Anmeldung erforderlich)

**12.00 – 14.00 Offenes Treffen in russischer Sprache**

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

**Donnerstag, 12.03.2026**

**10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)**

12.00 Essenbestellung AWO siehe Plan Silberwald

**13.00 – 15.00 Migrationsberatung**

**Freitag, 13.03.2026**

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

**10.00 – 11.30 Gedächtnistraining mit Petra**

**ДРУЖЕСКИЕ ПОСИДЕЛКИ  
ДЛЯ УКРАИНЦЕВ  
С PFLEGEGRAD**

Обсудим важные вопросы, поделимся опытом, поможем друг другу разобраться в немецкой системе. Мы ждём вас!

**Silberwald**  
Spreewaldstraße 1  
16227 Eberswalde  
+4933343876980

**Montag, 16.03.2026**

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag

15.00 – 16.00 Kreativnachmittag wechselnde Angebote



**Dienstag, 17.03.2026**

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Annett B.)

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



**Mittwoch, 18.03.2026**

10.00 – 11.00 Rücken & Faszien Training (Annett)

11.15 – 12.45 Dart

10.00 – 14.00 Sozialberatung in russische Sprache (Anmeldung erforderlich)

14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)

**Donnerstag, 19.03.2026**

10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)

12.00 Brunch

**13.00 – 15.00 Migrationsberatung**

16.00 – 17.30 Wir singen dt. Volkslieder (Irina)



**Freitag, 20.03.2026**

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 11.30 Gedächtnistraining mit Petra

**Montag, 23.03.2026**

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

**14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag**

15.00 – 16.00 Kreativnachmittag wechselnde Angebote



**Dienstag, 24.03.2026**

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Annett B.)

**13.00 – 16.00 Malen lernen mit Maria & Valeriy**

**Mittwoch, 25.03.2026**

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

**11.15 – 12.45 Dart**

10.00 – 14.00 Sozialberatung in russische Sprache (Anmeldung erforderlich)

**14.00 – 16.00 Spielenachmittag (Petra)**

**Donnerstag, 26.03.2026**

**10.45 – 11.45 Rücken & Faszien Training (Annett)**

**12.00 Mittagstisch (siehe Mittagsplan)**

**13.00 – 15.00 Migrationsberatung**



**Freitag, 27.03.2026**

10.00 – 12.00 dt.-russ. Tanzgruppe

**10.00 – 11.30 Gedächtnistraining**

Kalenderwoche 14

**Montag, 30.03.2026**

9.30 – 10.30 Sport / Sitzgymnastik (Gabi)

11.00 – 13.00 dt.-russ. Tanzgruppe

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

**14.00 – 15.30 Kaffeenachmittag**

15.00 – 16.00 Kreativnachmittag wechselnde Angebote



**Dienstag, 31.03.2026**

10.00 – 14.00 Sozialberatung (Anmeldung erforderlich)

13.00 – 15.00 Spielenachmittag (Annett B.)