



**Montag bis Freitag  
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

**Betreuungsgruppe mit Pfiff in Panketal – Neue Kärntner Straße 64 – 16341 Panketal**

**Unser Programm für Sie! Bitte melden Sie sich für eine Teilnahme an!**

### **Dienstag**

#### **10.00h bis 12.00 Uhr – Seniorenfrühstücksrunde**

*Informationen rund ums Alter und den Alltag – aktuelle Themen und Fragerunde (z.B. wie schütze ich mich vor Trickbetrügern, Vorsorge und Pflegemöglichkeiten im Alter, Depressionen und Einsamkeit im Alter, was kann man tun? Vereinfachte Steuererklärung für Senioren u.v.m. - Ihre persönlichen Themen und Fragen von Ihnen u.v.m.*

#### **11.00h bis 12.00h – Gedächtnistraining**

#### **14.00h bis 16.00h – Seniorenkaffeedeck (Kaffee und Kuchen)**

*Informationen rund ums Alter und den Alltag – aktuelle Themen und Fragerunde (z.B. wie schütze ich mich vor Trickbetrügern, Vorsorge und Pflegemöglichkeiten im Alter, Depressionen und Einsamkeit im Alter, was kann man tun? Vereinfachte Steuererklärung für Senioren u.v.m. - Ihre persönlichen Themen und Fragen von Ihnen u.v.m.*

### **Mittwoch**

#### **10.00h bis 12.00h – Seniorenfrühstücksrunde**

*Informationen rund ums Alter und den Alltag – aktuelle Themen und Fragerunde (z.B. wie schütze ich mich vor Trickbetrügern, Vorsorge und Pflegemöglichkeiten im Alter, Depressionen und Einsamkeit im Alter, was kann man tun? Vereinfachte Steuererklärung für Senioren u.v.m. - Ihre persönlichen Themen und Fragen von Ihnen u.v.m.*

#### **12.00h bis 13.00h – Feinmotorik Training - mehr Kraft in den Händen**

#### **14.00h bis 16.00h – Seniorenkaffeedeck (Kaffee und Kuchen)**

*Spielerunde*

### **Freitag**

#### **10.00h bis 12.00 Uhr – Seniorenfrühstücksrunde**

*Informationen rund ums Alter und den Alltag – aktuelle Themen und Fragerunde (z.B. wie schütze ich mich vor Trickbetrügern, Vorsorge und Pflegemöglichkeiten im Alter, Depressionen und Einsamkeit im Alter, was kann man tun? Vereinfachte Steuererklärung für Senioren u.v.m. - Ihre persönlichen Themen und Fragen von Ihnen u.v.m.*

#### **11.00h bis 12.00h - Seniorensport – Schmerzfrei bis ins hohe Alter**

#### **14.00h bis 16.00h – Seniorenkaffeedeck (Kaffee und Kuchen)**

*Informationen rund ums Alter und den Alltag – aktuelle Themen und Fragerunde (z.B. wie schütze ich mich vor Trickbetrügern, Vorsorge und Pflegemöglichkeiten im Alter, Depressionen und Einsamkeit im Alter, was kann man tun? Vereinfachte Steuererklärung für Senioren u.v.m. - Ihre persönlichen Themen und Fragen von Ihnen u.v.m.*

---

**Anmeldungen unter 030/85018222 oder E-Mail: kontakt@handinhandalltagshilfe.de oder Anmeldekarte:**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Teilnahme an (bitte angeben) \_\_\_\_\_

*Abgeholt wird bei Bedarf in Neuhohenschönhausen, Althohenschönhausen, Wartenberg, Ahrensfelde, Panketal, Bernau bei Berlin, Werneuchen. Alle anderen Gebiete: Anfahrt und Abfahrt selbst.*

Hand in Hand Alltagshelfer  
www.handinhand-alltagshelfer.de - kontakt@handinhandalltagshilfe.de  
030/ 850 18 222 oder 0151/ 56 127 858

## Ausflüge – Fahrten - Aktivitäten

**Jede zweite und vierte Woche im Monat / Dienstag, Fahrt nach Polen – Wir holen Sie ab!**

Jeden zweite Woche nach Hohenwutzen

Jeden vierte Woche nach Küstrin

## Aktivitäten im Mai – Juni 2024

**Jeden Donnerstag – Wir holen Sie ab!**

23.5.2024 – Fahrt nach Angermünde – Rundfahrt und kleiner Spaziergang – bei Interesse  
Besuch des Tierparks Angermünde

30.5.2024 – Griechischer Mittagstisch – Fahrt nach Schwedt an der Oder – kleine Rundfahrt –  
Einkehr beim Griechen zum Mittagstisch

06.06.2024 – Fahrt nach Finowfurth zum Schiffshebewerk und Schifffahrt

13.06.2024 – Ausflug in den Spreewald und Kahnfahrt

20.06.2024 – Ausflug zur Gaststätte Schulz nach Wandlitz zum Kaffeegedeck

27.06.2024 – Fahrt nach Kloster Chorin – Rundgang und Einkehr zum Mittagstisch in die  
Scheune

Das aktuelle Programm ab Juli 2024 finden Sie auf unserer Homepage [www.handinhandalltagshilfe.de](http://www.handinhandalltagshilfe.de)  
oder erfragen Sie in unserem Büro.

---

**Anmeldungen unter 030/85018222 oder E-Mail: [kontakt@handinhandalltagshilfe.de](mailto:kontakt@handinhandalltagshilfe.de) oder  
Anmeldekarte:**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Teilnahme an (bitte angeben) \_\_\_\_\_

*Die Betreuungsgruppen stellen ein Angebot der Betreuungs- und Entlastungsleistungen im  
Bundesland Brandenburg dar und werden über § 45 a/b SGB XI abgerechnet.*

*Anmeldungen bitte 14 Tage vorher. Absage der Teilnahme 48 Stunden vor Beginn kostenfrei.  
Danach wird der Ausfall in Rechnung gestellt.*