

cityTREFF bez granic

Netzwerkstelle für
deutsch-polnische Seniorenarbeit
Polsko-Niemiecki Punkt
Współpracy na rzecz Seniorów

Slubicer Str. 8 in 15230 Frankfurt (Oder)
Tel.: +49 151 43 14 35 76
E-Mail: info@arle-ffo.de



Deutsch-Polnischer
Sprachkurs für SeniorInnen
Polsko-Niemiecki Kurs
Językowy dla Seniorów
Werkstatt der Generationen
Pracownia Pokoleń
Kochworkshops
Warsztaty gotowania

07.03. | Mi | Śr 9:00 - 10:00

Tag der gesunden Ernährung: Gesundes Frühstück
Gemeinsames Frühstück mit Ernährungsberaterin Irmhild Schweda
Dzień zdrowego odżywiania: zdrowe śniadanie
Wspólne śniadanie z dietetyczką Irmhild Schweda

15.03. | Do | Czw 10:00 - 11:30

Tag der Rückengesundheit: Rücken-Gymnastik für jeden Tag
Vortrag: Dariusz Suchorab, Physiotherapeut, Heilpraktiker Brandmed
Übungen: Natalia Mierzwa, Physiotherapeutin, Brandmed
Dzień zdrowych pleców: ćwiczenia na każdy dzień
Referat: Dariusz Suchorab, fizjoterapeuta, Brandmed
Ćwiczenia: Natalia Mierzwa, fizjoterapeutka, Brandmed

16.03. | Fr | Pt 10:00 - 12:00

Bastelworkshop: Frühlingsdekorationen
Warsztaty kreatywne: dekoracje wiosenne

23.03. | Fr | Pt und/i 24.03. | Sa | Sob 10:00 - 12:00

Generationen-Bastelworkshop: Osterbasteln - Osterpalmen und Ostereier
Warsztat pokoleń: Wielkanocne warsztaty kreatywne – palmy i pisanki

EU-Projekt: „Europäische Modellstadt der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit“.

Projekt unijny: „Europejskie modelowe miasto współpracy transgranicznej“.

26.03. | Mo | Pon 11:00 - 13:00

Kochworkshop: Traditionelle Gerichte zum Osterfest – Żurek
Gemeinsames Kochen mit Frau Carla Skobjin
Warsztaty kulinarne: tradycyjne potrawy wielkanocne – żurek
Wspólne gotowanie z panią Carlą Skobjin

- Noch bis 30.4. im cityTREFF an den Veranstaltungstagen von 9:00 - 16:00 Uhr, Ausstellung von Wolfram-Werner Kipsch „Malerischer Streifzug von Frankfurt (Oder) nach Polen“
Jeszcze tylko do 30 kwietnia, w dniach planowanych wydarzeń od godz. 9:00 do 16:00, będzie możliwość obejrzenia wystawy frankfurckiego malarza artysty Wernera Kipscha pt. „Artystyczna wędrówka z Frankfurtu nad Odrą do Polski”

- Anmeldungen für den Deutsch-Polnischen Sprachkurs für Anfänger bis 16.03.2018
Zgłoszenia na Polsko-Niemiecki Kurs Językowy dla początkujących przyjmowane będą do 16.03.2018

Programm März | Program marzec