

Unsere Wochenaktivitäten

Verlässliche Abläufe und wiederkehrende Rituale schenken Orientierung und lassen gleichzeitig Raum für Freude und Begegnung.

Montag - Gedächtnis, Orientierung & Digitales

Der Montag steht ganz im Zeichen von Gedächtnistraining, Orientierung und digitaler Alltagskompetenz. Mit einfachen Denkübungen, Wortspielen und Gesprächen rund um Alltag, Zeit und Jahreslauf fördern wir geistige Aktivität. Ergänzend unterstützen wir den sicheren Umgang mit Handy und Internet etwa beim Telefonieren, Schreiben von Nachrichten, Fotos ansehen oder beim achtsamen Nutzen digitaler Angebote..

Dienstag - Kreatives Gestalten & Kreativwerkstatt

Am Dienstag wird gestaltet, gemalt und gewerkt. In unserer Kreativwerkstatt entstehen mit Farben, Papier und unterschiedlichen Materialien kleine Werke, die Freude machen, die Feinmotorik fördern und Raum für Ausdruck bieten.

Mittwoch - Bewegung & Entspannung, Workshop

Der Mittwoch verbindet sanfte Bewegung mit bewusster Entspannung. Mobilisierende Übungen, Gleichgewichtstraining und leichte Gymnastik wechseln sich mit Ruhephasen, Atemübungen und entspannenden Momenten ab.

Donnerstag - Kochen & Backen

Donnerstags wird gemeinsam gekocht und gebacken. Alltagsnahe Tätigkeiten in der Küche fördern Selbstständigkeit, Erinnerungen und Gemeinschaft vom Zubereiten bis zum gemeinsamen Genießen.

Freitag - Quiz & Bingo

Der Freitag steht für Leichtigkeit, Spiel und Gemeinschaft. Mit Quizrunden, Denkspielen und unserem beliebten Bingo-Nachmittag lassen wir die Woche gemeinsam und mit Freude ausklingen.

🌻 Workshops im Jahreskreis

Kalenderwoche 12 bis 22

🌱 **Frühling: Neubeginn & Aktivierung**

Raumsprays & Duftmischungen

Persönliches Raumspray

Naturkosmetik "leichte Pflege"

Handcreme oder Lippenbalsam

Kräuter & Pflanzen erwachen

Kräutersäckchen oder Duftkissen

Osterwerkstatt

Dekoration, kleine Geschenke

Digitaler Frühjahrsputz

Handy übersichtlich, Kontakte & Fotos sortiert



Hochbeet-Frühjahrsprojekt:

➡ **1 Nachmittag pro Woche, Dienstag oder Mittwoch**

(Planen · Bauen · Bepflanzen · Pflegen)

Workshops im Jahreskreis

Kalenderwoche 23 bis 35

 **Sommer: Leichtigkeit & Sinne**

Sommerliche Fußpflege & Fußbäder

Fußbadmischung im Glas

Erfrischende Raumsprays & Körpersprays

Kühlendes Spray (z. B. Zitrone, Minze)

Seifen sieden Sommerdüfte

Selbstgesiedete Seifen

Fotoworkshop: Sommermomente festhalten

Fotos machen, ansehen & teilen

Digitale Alltagshelfer im Sommer

Wetter, Kalender, Erinnerungen sicher nutzen

Garten-Kapelle mauern • Sommerprojekt

→ 1 Nachmittag pro Woche, Dienstag oder Mittwoch



.....

Planen

Mauern

Gestalten

Fertigstellen

Garten Kapelle mauern Sommersprojekt:

 **1 Nachmittag pro Woche, Dienstag oder Mittwoch**

(Planen • Bauen • Gestalten • Fertigstellen • Innehalten)

🌻 Workshops im Jahreskreis

Kalenderwoche 36 bis 44

🍁 **Herbst: Ernte & Rückzug**

Badesalze & Wohlfühlrituale

Badesalz oder Fußbadmischung

Kräuter & Düfte des Herbstes

Duftglas oder Kräuteröl

Seifen & Pflege für die kühle Zeit

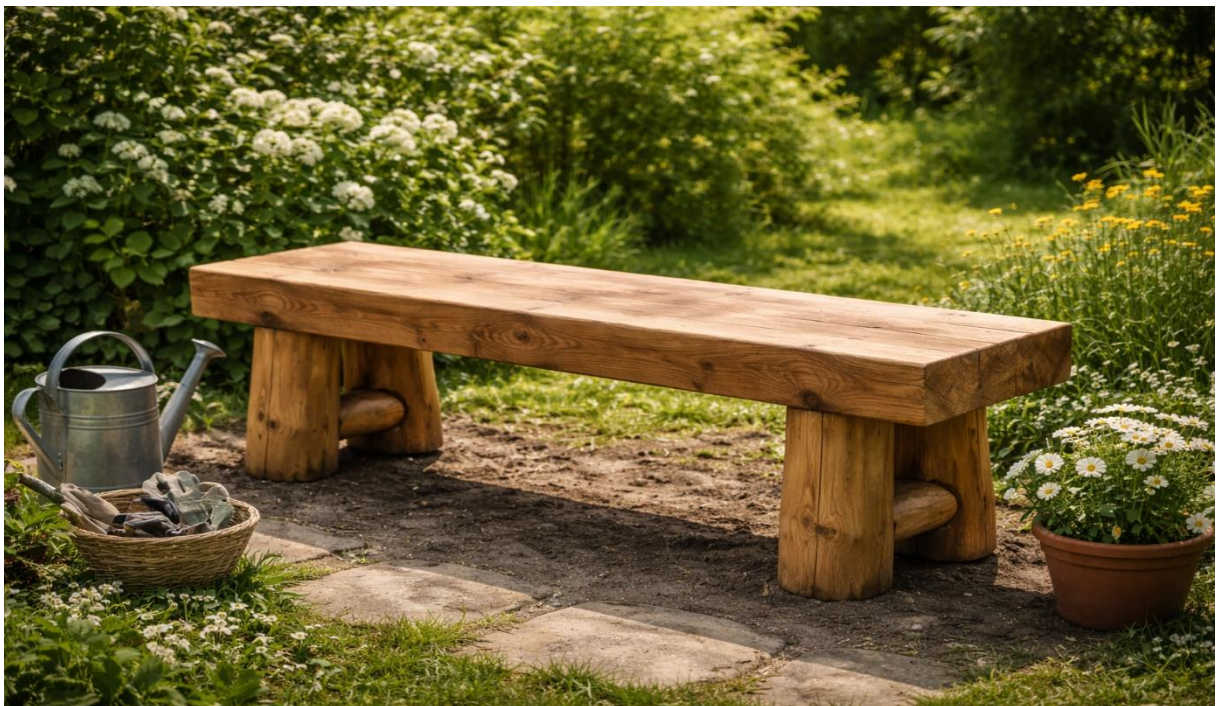
Seife oder Pflegeprodukt

Biografie & Erinnerungsworkshop

Erinnerungsblatt oder Duftanker

Digital sicher durch den Herbst

Mehr Schutz vor Betrug & Unsicherheit



Ruhebank aus Holz Herbstprojekt:

➡ **1 Nachmittag pro Woche, Dienstag oder Mittwoch**

(Planen · Bauen · Gestalten · Fertigstellen · Innehalten)

☀️ **Workshops im Jahreskreis**

Kalenderwoche 45 bis 53

❄️ **Winter: Geborgenheit & Ruhe**

Wärmende Naturkosmetik

Hand oder Körperbalsam

Winterliche Raumsprays & Duftmischungen

Duft "Geborgenheit" oder "Ruhe"

Seifen & kleine Geschenke herstellen

Geschenkset zum Mitnehmen

Digitale Nähe im Winter

Videoanrufe & WhatsApp sicher nutzen

Jahresabschluss-Workshop

kleines Erinnerungsstück, Rückblick, Ausblick



Holzkrippe Winterprojekt:

➡️ **1 Nachmittag pro Woche, Dienstag oder Mittwoch**

(Planen · Bauen · Gestalten · Fertigstellen · Innehalten)