

# 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**

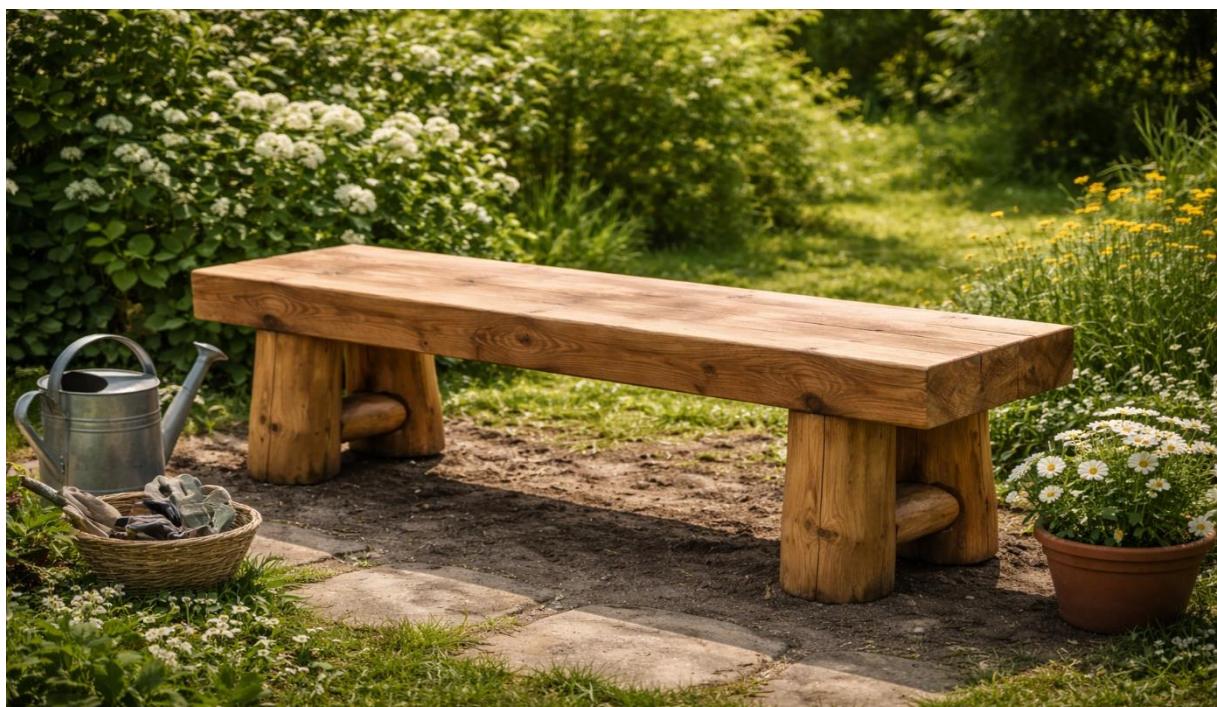
Seife oder Pflegeprodukt

#### **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)