ALTERS ZENTRUM AM BACH

# Wochenplan Aktivierung

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|---|---|---|---|
| **Allwetterspaziergang**<br>**10:00 – 11:00 Uhr**<br>Treffpunkt: Haupteingang<br>Gemäss Absprache | **Turnen im Sitzen**<br>**10:00 – 11:00 Uhr**<br>Mehrzweckraum<br>Offene Gruppe | **Wellness***<br>**09:30 – 11:00 Uhr**<br>Aktivierungsraum<br>Nach Bedarf | **Therapiehund Cliff**<br>**ab 10:00 Uhr**<br>auf der Wohngruppe<br>2x pro Monat | **Seniorenyoga**<br>**10:00 – 11:00 Uhr**<br>Mehrzweckraum<br>2x pro Monat |
| | | **Backen***<br>**10:00 – 11:00 Uhr**<br>Stübli 1.Stock West<br>Offene Gruppe | **Aktiv aufrecht**<br>***10:00 – 11:00 Uhr***<br>*Mehrzweckraum*<br>*1x pro Monat*<br>*mit Anmeldung* | |
| **Vorlesen**<br>**14:30 – 16:00 Uhr**<br>Stübli 1.Stock West<br>Offene Gruppe | **Kreuz und Quer**<br>**14:30 – 16:00 Uhr**<br>Stübli 1.Stock West<br>Offene Gruppe | ***Gedächtnistraining***<br>***14:30 – 15:30 Uhr***<br>*Aktvierungsraum EG*<br>*mit Anmeldung* | **Veranstaltungen**<br>gemäss Aushang<br>Variieren wöchentlich, z.B. Konzerte, Vorträge, Tierbesuche, Kaffee und Kuchen, Lotto, Kegeln, Kindergarten zu Besuch | **Einzelbesuche Einkäufe / Ausflüge**<br>**14:00 – 16:30 Uhr**<br>2x pro Monat |
| **Therapiehündin Yuna**<br>**ab 14:30 Uhr**<br>im 1. & 2. Stock<br>2x pro Monat | | **Einzelbesuche**<br>**15:40 – 16:30 Uhr**<br>Wohngruppe | | |

***Diese Aktivität findet wochenweise abwechselnd statt.**

**Kontaktperson für Anmeldungen oder Fragen:**
**Alexandra Gnehm, Aktivierungsfachfrau HF  Tel: 044 739 39 95, E-Mail: aktivierung@alterszentrumambach.ch**