

# Wochenplan - Tagesablauf

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30	Frühstück				
10:00	Zeitungsrunde/ Aktuelle Themen, Kreuzworträtsel				
11:00	15 Minuten - Pause, Trinkrunde				
11:15	Spaziergang / Bewegung / Sport im Sitzen wie Ballrunde, Gymnastik				
ab 11:15	aktuelles Wochenthema präsentieren mit Basteln und Kreatives Gestalten, Lieder, Musik, Gedichte, Geschichten und Entspannungsmusik, „Garteln“, Häkeln, Stricken, Nähen, Männerstammtisch  Gesellschafts- Einzelspiele	Themen nach Jahreszeiten	aktuelles Wochenthema präsentieren Back- und Kochstube z.B. Plätzchen backen, Kräuterbutter, Bleistift/Papier Übung usw. Häkeln, Stricken, Nähen, Männerstammtisch  Gesellschafts- Einzelspiele		
11:50	Pause, Trinkrunde				
12:00	Mittagessen				
ab 13:00	Ruhezeit				

14:15	Nachmittagskaffee mit Kuchen
14:30	Rätsel- / Gedächtnisrunde / Fragen – Antworten / Sprichwörter / Kurzgeschichten Singen, Musizieren und Tanzen, im Garten sitzen, Garteln