Wochenplan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | **Wochenende** |
|  | 09:30 – 10:30 **Einzel nach Absprache** |  | 10:00 – 12:00 **großes Frühstück** |  | Bitte die aktuellen Aushänge beachten |
| 10:00 – 13:00 **Kochgruppe** gemeinsam planen, einkaufen, kochen, essen, aufräumen | 11:00 – 12:00 **meditatives Malen/ Mandala** malen bei entspannter Musik in kleiner Gruppe | 11:30 – 13:30 **Kreativwerkstatt** malen und basteln an Einzel- und Gruppenprojekten | 12:00 – 14:00 **Spieletreff** Spiel und Spaß bei Kniffel, Rummikub und Co. |  |
| 13:00 – 14:00 **Entspannungszeit** bei angenehmer Musik in ruhiger Atmosphäre entspannen zu Fantasiereisen, progressiver Muskelentspannung, Autogenes Training | Ab 13:00  Jeden zweiten, dritten und vierten Dienstag im Monat (am ersten Dienstag im Monat nicht): **Gartengruppe** gemeinsam verschönern wir unsere Grünfläche | 15:30 – 17:00 **Back-Café** snacken und schnacken beim gemeinsamen Backen |  |  |
|  |  | 17:00 – 19:00 **Filmabend** zusammen schauen wir uns eine Serie, einen Film an |  |  |