



Wochenplaner für aktive Senioren

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08 Uhr	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen
09 Uhr	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten
10 Uhr	Um den Garten kümmern	Dekoration basteln	Hörspiel anhören	Malen	Einkaufen	Familien anrufen	Kirche
11 Uhr	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang
12 Uhr	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13 Uhr	Besuch der Familie	Kaffee trinken mit Freunden	Wochenmarkt	Flohmarkt	Putzen	Ehrenamt	Besuch der Familie
14 Uhr	Besuch der Familie	Kaffee trinken mit Freunden	Wochenmarkt	Flohmarkt	Putzen	Ehrenamt	Besuch der Familie
15 Uhr	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf
16 Uhr	Backen	Puzzeln	Lesen	Musik hören	Bewegungsübungen	Wäsche waschen	Lesen
17 Uhr	Backen	Puzzeln	Wasser-Gymnastik	Physiotherapie	Musik hören	Wäsche waschen	Bewegungsübungen
18 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Essen gehen mit Freunden und Familie	Abendessen
19 Uhr	Lesekreis	Theater, Oper, Musical, Konzert	Filmabend	Memory spielen	Kino	Essen gehen mit Freunden und Familie	Tatort
20 Uhr	Lesekreis	Theater, Oper, Musical, Konzert	Filmabend	Rätsel lösen	Kino	Essen gehen mit Freunden und Familie	Tatort