



Wochenplaner für eingeschränkte Senioren

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08 Uhr	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen
09 Uhr	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten					
10 Uhr	Im Haushalt mithelfen	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	Puzzeln	Musik hören	Rätsel lösen	Malen	Wochenmarkt	Besuch der Familie
14 Uhr	Besuch der Familie	Puzzeln	Musik hören	Rätsel lösen	Malen	Wochenmarkt	Besuch der Familie
15 Uhr	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf
16 Uhr	Physiotherapie	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen	Physiotherapie	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen
17 Uhr	Physiotherapie	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen	Physiotherapie	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen
18 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Essen gehen mit Freunden und Familie	Abendessen
19 Uhr	Memory spielen	Hörbuch anhören	Filmabend	Lesen, Vorlesen	Bilder anschauen	Essen gehen mit Freunden und Familie	Tatort
20 Uhr	Memory spielen	Hörbuch anhören	Filmabend	Lesen, Vorlesen	Bilder anschauen	Essen gehen mit Freunden und Familie	Tatort