



# Wochenplaner für eingeschränkte Senioren

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08 Uhr</b>	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen
<b>09 Uhr</b>	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten	Frühstück vorbereiten
<b>10 Uhr</b>	Im Haushalt mithelfen	Im Haushalt mithelfen	Im Haushalt mithelfen	Im Haushalt mithelfen	Im Haushalt mithelfen	Familien anrufen	Kirche
<b>11 Uhr</b>	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang
<b>12 Uhr</b>	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
<b>13 Uhr</b>	Besuch der Familie	Puzzeln	Musik hören	Rätsel lösen	Malen	Wochenmarkt	Besuch der Familie
<b>14 Uhr</b>	Besuch der Familie	Puzzeln	Musik hören	Rätsel lösen	Malen	Wochenmarkt	Besuch der Familie
<b>15 Uhr</b>	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf	Mittagsschlaf
<b>16 Uhr</b>	Physiotherapie	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen	Physiotherapie	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen
<b>17 Uhr</b>	Physiotherapie	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen	Physiotherapie	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen	Bewegungsübungen
<b>18 Uhr</b>	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Essen gehen mit Freunden und Familie	Abendessen
<b>19 Uhr</b>	Memory spielen	Hörbuch anhören	Filmabend	Lesen, Vorlesen	Bilder anschauen	Essen gehen mit Freunden und Familie	Tatort
<b>20 Uhr</b>	Memory spielen	Hörbuch anhören	Filmabend	Lesen, Vorlesen	Bilder anschauen	Essen gehen mit Freunden und Familie	Tatort