

# Veranstaltungsplan



Senioren-Park carpe diem Mülheim  
Tagespflege  
27.09.2021 bis 02.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.45- 11.20 Uhr Körper – Fit	10.45- 11.20 Uhr Übungen mit der Pool Noodle	10.45- 11.20 Uhr Übungen mit Hanteln	10.45- 11.20 Uhr Sitztanz	10.45- 11.20 Uhr Muskel - Training	10.45- 11.20 Uhr Zeitungsrunde
10.30- 12.10 Uhr Rätseln mit Worten	11.30- 12.10 Uhr Memory	11.30- 12.10 Uhr Kreuzworträtsel	11.30- 12.10 Uhr Ab in den Herbst	11.30- 12.10 Uhr Die vier Jahreszeiten	11.30- 12.10 Uhr Ausflug
15.00- 15.50 Uhr Mensch ärgere dich nicht	14.30- 15.30 Uhr Basteln für den Herbst	14.30- 15.30 Uhr Galgenmännchen	14.30- 15.30 Uhr Kartenspielen	14.30- 15.30 Uhr Wellness und Entspannung	14.30- 15.30 Uhr Wochenausklang

\*Änderungen und Abweichungen vorbehalten

# Veranstaltungsplan



Senioren-Park carpe diem Mülheim  
Tagespflege  
04.10.2021 bis 09.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.45- 11.20 Uhr Fit in die Woche	10.45- 11.20 Uhr Muskelübungen	10.45- 11.20 Uhr Übungen mit Pool Noodle	10.45- 11.20 Uhr Übungen mit den Terrabändern	10.45- 11.20 Uhr Bewegungsgeschicht en	10.45- 11.20 Uhr Körper Fit
10.30- 12.10 Uhr Erinnerungsrunde: Damals	10.30- 12.10 Uhr Fit im Kopf: Rätseln mit Würfeln	10.30- 12.10 Uhr Werkzeug damals und heute	10.30- 12.10 Uhr Knobeln	10.30- 12.10 Uhr ABC Rätsel	10.30- 12.10 Uhr Wellness
15.00- 15.50 Uhr Spaziergang	15.00- 15.50 Uhr Geschichten zum Thema Alt werden	15.00- 15.50 Uhr Blitzrunde	15.00- 15.50 Uhr 10 Min Geschichten	15.00- 15.50 Uhr Wochenausklang	15.00- 15.50 Uhr Ausflug

\*Änderungen und Abweichungen vorbehalten

# Veranstaltungsplan

# Veranstaltungsplan



Senioren-Park carpe diem Mülheim  
Tagespflege  
11.10.2021 bis 16.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.45- 11.20 Uhr Gymnastik mit Overbälle	10.45- 11.20 Uhr Muskel Fit	10.45- 11.20 Uhr Übungen mit Wurfringen	10.45- 11.20 Uhr Kegeln	10.45- 12.20 Uhr Sitztanz	10.45 – 11.20 Uhr Traumreise
10.30- 12.10 Uhr Singen	10.30- 12.10 Uhr Bingo	10.30- 12.10 Uhr Erinnerungsrunde: Rund um den Garten	10.30- 12.10 Uhr Blitzrunden	10.30 – 12.10 Uhr Kegeln	10.30 – 12.10 Uhr Knebeln
15.00- 15.50 Uhr Erinnerungsrunde: Sontragsbraten	15.00- 15.50 Uhr Blitzrunden	15.00- 15.50 Uhr Worträtsel	15.00- 15.50 Uhr Vertelekes	15.00- 15.50 Uhr Kaffeekränzchen	Ausflug

\*Änderungen und Abweichungen vorbehalten

# Veranstaltungsplan



Senioren-Park carpe diem Mülheim  
Tagespflege  
18.10.2021 bis 23.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.45- 11.20 Uhr Körper – Fit	10.45- 11.20 Uhr Übungen mit der Pool Noodle	10.45- 11.20 Uhr Übungen mit Hanteln	10.45- 11.20 Uhr Sitztanz	10.45- 11.20 Uhr Muskel - Training	10.45- 11.20 Uhr Zeitungsrunde
10.30- 12.10 Uhr Rätseln mit Worten	11.30- 12.10 Uhr Memory	11.30- 12.10 Uhr Kreuzworträtsel	11.30- 12.10 Uhr Ab in den Herbst	11.30- 12.10 Uhr Die vier Jahreszeiten	11.30- 12.10 Uhr Ausflug
15.00- 15.50 Uhr Mensch ärger dich nicht	14.30- 15.30 Uhr Oktoberrätsel	14.30- 15.30 Uhr Galgenmännchen	14.30- 15.30 Uhr Kartenspielen	14.30- 15.30 Uhr Entspannungs- übungen	14.30- 15.30 Uhr Wochenausklang

\*Änderungen und Abweichungen vorbehalten

# Veranstaltungsplan



Senioren-Park carpe diem Mülheim  
Tagespflege  
24.10.2021 bis 30.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.45- 11.20 Uhr Fit mit Overbällen	10.45- 11.20 Uhr Fit in die Woche Sport nach Wunsch	10.45- 11.20 Uhr Übungen mit Massageball	10.45- 11.20 Uhr Sitztanz	10.45- 11.20 Uhr Bewegungs- geschichte	10.45- 11.20 Uhr Bällewerfen
10.30- 12.10 Uhr Rätseln mit Buchstaben	11.30- 12.10 Uhr Kochen und co.	11.30- 12.10 Uhr Zahlenrätsel	11.30- 12.10 Uhr Schulquiz	11.30- 12.10 Uhr Rund das Frühlingserwachen	11.30- 12.10 Uhr Eis Essen
15.00- 15.50 Uhr Was brauch die Hausfrau zum Arbeiten	14.30- 15.30 Uhr Berühmte Schauspieler	14.30- 15.30 Uhr Früher im Büro	14.30- 15.30 Uhr Rund um den Schrebergarten	14.30- 15.30 Uhr Spezialitäten aus Bayern	14.30- 15.30 Uhr Gesprächsrunde zum Thema „ ein guter Gastgeber“

\*Änderungen und Abweichungen vorbehalten