Beschäftigungsplan für die Woche vom **09.11 - 14.11.2026**

Senioren-Park carpe diem KW 46

Senioren-Park carpe diem®

	Vormittags	Nachmittags
Montag	**Schwungvoll in die neue Woche** **Kreativwerkstatt** **Wir gestalten mit Farben**	**Gemeinsam in Erinnerungen schwelgen** **Wir erzählen aus unserem Leben**
Dienstag	**Sitzgymnastik** **Fit und beweglich bleiben** **Bewegung mit Hanteln** **Gemeinsam unsere Muskulatur stärken**	**Anagramme** **Spielerischer Spaß mit Wörtern und Buchstaben**
Mittwoch	**Kraft und Balance** **Gemeinsam das Gleichgewicht trainieren** **Bewegung mit dem Ball** **Aktiv und mit Freude dabei**	**Gemeinsam singen mit Jasper** **Musik verbindet und macht Freude**
Donnerstag	**Gemeinsam aktiv** **Sportliche Übungen in geselliger Runde** **Backfreude** **Gemeinsam etwas Leckeres zaubern**	**Bingo** **Spiel, Spaß und Spannung mit kleinen Preisen**
Freitag	**Fingergymnastik** **Kleine Übungen mit großer Wirkung** **Tischball** **Bewegung und Spielspaß am Tisch**	**Gedächtnistraining** **Mit Spaß und Freude geistig fit bleiben**
Samstag	**Wir sind in Haan**	**Wir sind in Haan**