



Beschäftigungsplan für die Woche vom **09.02.2026 - 13.02.2026**

Senioren-Park carpe diem Oberhausen -Tagespflege-



Vormittags

Montag

10.45 - 11.30 Uhr
Arm, Schulter, Bein
11.30 - 12.15 Uhr
Was fehlt?

Dienstag

10.45 - 11.30 Uhr
Rückenfit
11.30 - 12.15 Uhr
Tierquiz

Mittwoch

10.45 - 11.30 Uhr
Sport
11.30 - 12.15 Uhr
Karneval von A-Z

Donnerstag

10.45 -11.30 Uhr
Fit in den Altweiber
11.30 - 12.15 Uhr
Wortsalat

Freitag

10.45 -11.30 Uhr
Bewegungsgeschichte Karnevalszug
11.30 - 12.15 Uhr
Pantomime



Nachmittags

Montag

15.00 - 15.45 Uhr
Singnachmittag

Dienstag

15.00 - 15.45 Uhr
Land, Luft, Wasser

Mittwoch

15.00 - 15.45 Uhr
Karnevalsfeier

Donnerstag

15.00 - 15.45
Wir feiern Altweiber

Freitag

15.00 - 15.45 Uhr
Karnevalsfeier



Beschäftigungsplan für die Woche vom **16.02.2026 - 20.02.2026**

Senioren-Park carpe diem Oberhausen -Tagespflege-



Vormittags

Montag

10.45 - 11.30 Uhr
Sitzyoga
11.30 - 12.15 Uhr
Karnevalsquiz

Dienstag

10.45 - 11.30 Uhr
Spaß mit dem Ball
11.30 - 12.15 Uhr
Andere Länder, andere Sitten

Mittwoch

10.45 - 11.30 Uhr
Fit zum Bergfest
11.30 - 12.15 Uhr
Filmquiz

Donnerstag

10.45 - 11.30 Uhr
Ringwurf
11.30 - 12.15 Uhr
Schlagerquiz

Freitag

10.45 - 11.30 Uhr
Bewegungsübungen im Sitzen
11.30 - 12.15 Uhr
Berufequiz



Nachmittags

Montag

15.00 - 15.45 Uhr
Wir feiern Rosenmontag

Dienstag

15.00 - 15.45 Uhr
Wie feiern Karneval

Mittwoch

15.00 - 15.45 Uhr
Berühmte Paare

Donnerstag

15.00 - 15.45
Wahr oder falsch ?

Freitag

15.00 - 15.45 Uhr
Berufe damals und heute



Beschäftigungsplan für die Woche vom **23.02.2026 -27.02.2026**

Senioren-Park carpe diem Oberhausen -Tagespflege-



Vormittags

Montag

10.45 - 11.30 Uhr

Muskelfit

11.30 - 12.15 Uhr

Welches Märchen wird gesucht?

Dienstag

10.45 - 11.30 Uhr

Sport am Dienstag

11.30 - 12.15 Uhr

Wörterschlange

Mittwoch

10.45 - 11.30 Uhr

Fit zum Bergfest

11.30 - 12.15 Uhr

Bastlen

Donnerstag

10.45 -11.30 Uhr

Kobball

11.30 - 12.15 Uhr

Olympiaquiz

Freitag

10.45 -11.30 Uhr

Sitzgymnastik

11.30 - 12.15 Uhr

Spielevormittag



Nachmittags

Montag

15.00 - 15.45 Uhr

Geschichten Nachmittag

Dienstag

15.00 - 15.45 Uhr

Bingo

Mittwoch

15.00 - 15.45 Uhr

Vertellekes

Donnerstag

15.00 - 15.45

Erinnerungsrunde zum Thema " wichtige Sportereignisse"

Freitag

15.00 - 15.45

Wir singen



Beschäftigungsplan für die Woche vom **02.03.2026 - 06.03.2026**

Senioren-Park carpe diem Oberhausen -Tagespflege-



Vormittags

Montag

10.45 - 11.30 Uhr
Sport mit dem Luftballon
11.30 - 12.15 Uhr
Wortgitter

Dienstag

10.45 - 11.30 Uhr
Fit mit dem Theraband
11.30 - 12.15 Uhr
Verdrehte Sprichwörter

Mittwoch

10.45 - 11.30 Uhr
Mobil im Alter
11.30 - 12.15 Uhr
Knuddelmuddelwort

Donnerstag

10.45 - 11.30 Uhr
Sitzgymnastik
11.30 - 12.15 Uhr
Schüttelanagramm

Freitag

10.45 - 11.30 Uhr
Fit ins Wochenende
11.30 - 12.15 Uhr
Lückengeschichte



Nachmittags

Montag

15.00 - 15.45 Uhr
Stadt, Land, Fluss

Dienstag

15.00 - 15.45 Uhr
Wortspielereien

Mittwoch

15.00 - 15.45 Uhr
Zahlenquiz

Donnerstag

15.00 - 15.45 Uhr
Galgenmännchen

Freitag

15.00 - 15.45
Wer weiß denn sowas?



Beschäftigungsplan für die Woche vom **09.03.2026 - 13.03.2026**

Senioren-Park carpe diem Oberhausen -Tagespflege-



Vormittags

Montag

10.45 -11.30 Uhr
Aktivierung der Gelenke
11.30 - 12.15 Uhr
Kleidung von A-Z

Dienstag

10.45 - 11.30 Uhr
Spaß mit dem Schwungtuch
11.30 - 12.15 Uhr
Alte Begriffe erraten

Mittwoch

10.45 - 11.30 Uhr
Handfit
11.30 - 12.15 Uhr
Bingo

Donnerstag

10.45 -11.30 Uhr
Stuhl-Gymnastik
11.30 - 12.15 Uhr
Singen

Freitag

10.45 -11.30 Uhr
Sittanz
11.30 - 12.15 Uhr
Sehenswürdigkeiten



Nachmittags

Montag

15.00 - 15.45 Uhr
Kleidung im Wandel der Zeit

Dienstag

15.00 - 15.45 Uhr
Zurück in die Vergangenheit

Mittwoch

15.00 - 15.45 Uhr
Spielenachmittag

Donnerstag

15.00 - 15.45
Musikquiz

Freitag

15.00 - 15.45
Welche Stadt wird gesucht?