

# AKTIV IM ALTER

## MERKBLATT



### ZIEL

Die Aktivierung im Heim Weiermatte bietet ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm an. Das Ziel ist es, das Wohlbefinden, sowie die geistigen und körperlichen Fähigkeiten unserer Bewohnerinnen und Bewohner wie auch unserer Gäste zu fördern oder zu erhalten.

Das Aktivierungsprogramm wird vor allem bewohnerorientiert und zeitgemäss gestaltet. Das Angebot gilt für alle Personen im fortgeschrittenen Alter der Gemeinde Menznau oder unmittelbarer Umgebung.

### ANGEBOTE

| INHALT                                                                                                                                                                                        | ZEITEN               | PREIS CHF  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BACKEN</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                               |
| Gemeinsames Planen und Zubereiten von Kuchen / Guezli für unsere Bewohner. Vorbereiten, spülen und abtrocknen von Geschirr.<br><br>Dazu offerieren wir Getränke.                              | Montag<br>09.30 bis 11.00 Uhr oder<br>14.30 bis 16.00 Uhr oder<br><br>Donnerstag<br>14.30 bis 16.00 Uhr | 10.00                                                                                         |
| <b>HERREN-STAMMTISCH</b>                                                                                                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                               |
| Pflege der Gemeinschaft und des Kontakts unter den männlichen Teilnehmern. Das spontane Reden fördern, einander zuhören und eine gemütliche Stunde erleben. Dazu offerieren wir Getränke.     | Donnerstag<br>09.45 bis 11.00 Uhr                                                                       | 8.00                                                                                          |
| <b>FRAUENRUNDE</b>                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                               |
| Pflege der Gemeinschaft und des Kontakts unter den weiblichen Teilnehmerinnen. Das spontane Reden fördern, einander zuhören und eine gemütliche Stunde erleben. Dazu offerieren wir Getränke. | Donnerstag<br>09.45 bis 11.00 Uhr                                                                       | 8.00                                                                                          |
| <b>SINGEN</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |                                                                                               |
| Freude erleben am Singen und Zuhören. Sich erinnern an bekannte Melodien und Lieder. Liederwünsche werden eingebaut.                                                                          | Mittwoch<br>15.00 bis 16.00 Uhr                                                                         | 6.00                                                                                          |

| INHALT                                                                                                                                                                   | ZEITEN                                                                             |  | PREIS<br>CHF  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KREATIVE WERKSTATT</b>                                                                                                                                                |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                  |
| Freude erleben an Formen, Farben und kreativem Gestalten. Dabei werden Dekorationen für spezielle Anlässe im Heim hergestellt.                                           | Freitag<br>09.00 bis 10.45 Uhr                                                     |                                                                                     | 10.00                                                                                            |
| <b>BEWEGUNG UND TURNEN AKTIV 75+</b>                                                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                  |
| Freude am Bewegen fördern, Beweglichkeit unterstützen, Ansprechen der körperlichen, psychischen und sozialen Ebenen.                                                     | Freitag<br>ab 14.15 Uhr                                                            |                                                                                     | 8.00                                                                                             |
| <b>LOTTO ODER SPIELE-NACHMITTAG</b>                                                                                                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                  |
| Erleben von Freude und Spass am Spiel in der Gemeinschaft inkl. Guezli und Getränk. (zwischen durch Schüler organisiert, so entsteht ein interessanter Generationen-Mix) | Gemäss Aushang<br>individuell<br>ab 14.30 Uhr<br><br>1x monatlich                  |                                                                                     | 10.00                                                                                            |
| <b>FILM-NACHMITTAG</b>                                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                  |
| Regelmässig kommt das Kino ins Heim. Es werden hauptsächlich Klassiker auf die Leinwand gebracht.                                                                        | Gemäss Aushang<br>individuell<br>ab 15.00 Uhr<br><br>1x monatlich (Oktober – März) |                                                                                     | kostenlos                                                                                        |

## RAHMENBEDINGUNGEN

Die Anmeldung erfolgt eine Woche im Voraus. Bei Abwesenheit erfolgt keine Rückerstattung.

Die Abrechnung erfolgt monatlich mit einer Zahlungsfrist von 30 Tagen.

## VERSICHERUNG / HAFTUNG

Haftpflicht- und Unfallversicherung sind Sache des Gastes.

## GUTSCHEINE

Es besteht die Möglichkeit für die Aktivitäten ein Gutschein «Aktiv im Alter» für Ihre Lieben zu beziehen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihren Angehörigen etwas Spannendes anzubieten.

## KONTAKT

Gerne beantworten wir Ihre Fragen. Bitte rufen Sie uns an, damit wir einen Termin vereinbaren können (Telefon 041 494 99 99).

[www.weiermatte-menznau.ch](http://www.weiermatte-menznau.ch)