

# Bad Ragaz

## Aktivierungsangebot und Veranstaltungen

### Altersheim Allmend Dezember 2024



|                                 |                                      |  |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|
| <b>Montag, 2. Dezember</b>      | 09:30<br>15:00<br>09:30/<br>15:00    | Bewegungsturnen mit Astrid<br>Singen mit Astrid im EG<br>Individuelle Aktivierung<br>mit Anita   |
| <b>Dienstag, 3. Dezember</b>    | 08:45<br>09:30<br>14:00              | Ergo fit (Velo) 1. Stock mit Anita<br>Hobbytreff mit Anita 4. Stock<br>Backen im 4. OG   |
| <b>Mittwoch, 4. Dezember</b>    | 09:30<br><br>09:30<br>16:00<br>15:00 | Gedächtnistraining mit Frau Schweizer und<br>Frau Sonderegger<br>Kraft/Dehnen/Gleichgewicht, Anita Gruppe 2<br>IDEM Singen mit Othmar Kohler<br>Kochgruppe 4. OG |
| <b>Donnerstag, 5. Dezember</b>  | 08:45<br>09:30<br>09:30<br>14:00     | Ergo fit (Velo) 1. Stock mit Anita<br>Katholischer Gottesdienst<br>Individuelle Aktivierung mit Anita<br>Backen im 4. OG   |
| <b>Freitag, 6. Dezember</b>     | 09:30<br>14:00                       | Denkspass<br>Jasstreff   |
| <b>Sonntag, 8. Dezember</b>     | <b>17:00</b>                         | Abendessen und Chlausfeier   |
| <b>Montag, 9. Dezember</b>      | 15:00                                | Singen mit Astrid im EG  |
| <b>Dienstag, 10. Dezember</b>   | <b>10:00</b><br>15:00                | Bewohnerstamm mit Apéro<br>Lotto mit IDEM  |
| <b>Donnerstag, 12. Dezember</b> | 09:30<br>15:00                       | Katholischer Gottesdienst<br>Adventsnachmittag   |
| <b>Freitag, 13. Dezember</b>    | 09:00<br>10:15<br>14:00              | Denkspass<br>Evangelische Andacht<br>Jasstreff   |
| <b>Montag, 16. Dezember</b>     | 09:30<br>15:00<br>09:30/<br>15:00    | Bewegungsturnen mit Astrid<br>Singen mit Astrid im EG<br>Individuelle Aktivierung<br>mit Anita   |

|                          |                                  |  |
|--------------------------|----------------------------------|--|
| Dienstag, 17. Dezember   | 08:45<br>09:30<br>14:00          | Ergo fit (Velo) 1. Stock mit Anita<br>Hobbytreff mit Anita 4. Stock<br>Aktivierungsnachmittag, siehe Aushang                                   |
| Mittwoch, 18. Dezember   | 09:30<br><br>09:30<br>15:00      | Gedächtnistraining mit Frau Schweizer und<br>Frau Sonderegger<br>Kraft/Dehnen/Gleichgewicht, Anita Gruppe 2<br>Kochgruppe 4. OG                |
| Donnerstag, 19. Dezember | 08:45<br>09:30<br>09:30<br>14:00 | Ergo fit (Velo) 1. Stock mit Anita<br>Katholischer Gottesdienst<br>Individuelle Aktivierung mit Anita<br>Aktivierungsnachmittag, siehe Aushang |
| Freitag, 20. Dezember    | 09:30<br>14:00                   | Denkspass<br>Jasstreff   |
| Montag, 23. Dezember     | 09:30<br>09:30<br>17:00          | Bewegungsturnen mit Astrid<br>Individuelle Aktivierung mit Anita<br>Weihnachtsfeier  |
| Dienstag, 24. Dezember   | 09:30                            | Kath. Weihnachtsgottesdienst   |
| Freitag, 27. Dezember    | 10:15<br>14:00                   | Evangelische Andacht<br>Jasstreff  |
| Montag, 30. Dezember     | 09:30<br>15:00                   | Bewegungsturnen mit Anita<br>Individuelle Aktivierung mit Anita  |
| Dienstag, 31. Dezember   | 08:45<br>09:30<br>14:00          | Ergo fit (Velo) 1. Stock mit Anita<br>Hobbytreff mit Anita 4. Stock<br>Aktivierungsnachmittag, siehe Aushang                                   |

Ferienabwesenheit Aktivierung:  
Anita; 09.-16. Dezember 2024  
Astrid; 24. Dez.- 6. Januar 2025

Alle Heimanlässe sind auch auf dem Info-Bildschirm in der Cafeteria ersichtlich.  
Kurzfristige Änderungen sind möglich.