



Wohn- und Pflegezentrum  
Wolhusen

*September 2023*

# Angebote der Aktivierung



**Anmeldung und Informationen**

Leitung Aktivierung Sarah Heini Tel. 041 492 58 10

# Aktivierung

In der Aktivierung können verschiedene Angebote besucht werden. Das Ziel besteht darin, für Abwechslung zu sorgen und den Alltag zu bereichern. Jeder Person steht es frei, an Angeboten teilzunehmen. Dies kann ein Gruppenangebot sein oder eine Einzelaktivierung. Das Aktivierungsangebot orientiert sich an den unterschiedlichen Bedürfnissen und Ressourcen der Bewohnerinnen und Bewohner und wird laufend angepasst. Die Angebote sind auf dem Aktivitätenplan ersichtlich.

Bei Fragen oder Unklarheiten gibt Ihnen das Aktivierungsteam gerne Auskunft.

Wir freuen uns, Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, besser kennen zu lernen und mit Ihnen in Kontakt zu treten.

**A**ktiv sein

**K**reativität

**T**oleranz

**I**ndividualität

**V**ielseitigkeit

**I**nteressen

**E**mpathie

**R**essourcen

**U**nterstützung

**N**eugierde

**G**esellschaft



# Kochgruppe

In einer Gruppe wird gemeinsam ein Mittagessen gekocht, welches vorgängig zusammen geplant wurde. Dabei beteiligt sich jede Person ihren Fähigkeiten und Ressourcen entsprechend an den Rüst- und Kocharbeiten. Durch die Tätigkeiten werden verschiedenen Sinne bewusst angesprochen.

<b>Wochentag</b>	Montag
<b>Zeit</b>	09.30 – 13.00 Uhr
<b>Ort</b>	Aktivierungsküche
<b>Leitung</b>	Andrea Maurer



## Shiatsu auf den Abteilungen

Mit Herz und Hand - Die Hände sind das wichtigste "Werkzeug" bei der Shiatsu-Behandlung. Das Ziel von Shiatsu ist es, durch die Berührung des Körpers das physische, emotionale und geistige Wohlbefinden zu fördern. Shiatsu dient der tiefen Entspannung und regt die Lebensenergie an. Die Übungen beugen Kontrakturen vor und machen Gelenke beweglicher. Die Bewohnerinnen und Bewohner können ihren Körper spüren. Auf respektvolle und achtsame Weise erfahren sie Zuwendung.

<b>Wochentag</b>	Dienstag, alle zwei Wochen
<b>Zeit</b>	14.00 – 16.00 Uhr
<b>Ort</b>	Abteilungen
<b>Leitung</b>	Andrea Maurer



## Bewegung für Alle

Wer sich gerne körperlich fit hält und beweglich bleibt, hat Gelegenheit an den Bewegungsstunden teilzunehmen. Sich gemeinsam in der Gruppe bewegen bringt Abwechslung, Freude und Heiterkeit in den Alltag. Durch die Bewegung können neue Ressourcen entdeckt und vorhandene gefördert werden.

<b>Wochentag</b>	Montag
<b>Zeit</b>	15.00 – 15.45 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrzweckraum
<b>Leitung</b>	Erika Arnet, Sarah Heini



## Gedächtnistraining

Im Gedächtnistraining werden die geistige Beweglichkeit und das Vorstellungsvermögen durch verschiedenste Übungen in einer Gruppe gestärkt. Sprachliche, zeichnerische und denkerische Aufgaben fördern das Gedächtnis, das Wissen, den Raumsinn und die Kreativität.

<b>Wochentag</b>	Dienstag
<b>Zeit</b>	09.30 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Aktivierung
<b>Leitung</b>	Susanne Gloggnner



## Männerrunde

In einer Gesprächsrunde tauschen sich die Männer über spezifische Themen, persönliche Erinnerungen und Lebenserfahrungen aus. Männerthemen wie z.B. Fahrzeuge und Mechanisierung, Militär und Krieg oder handwerkliche Berufe werden gemeinsam diskutiert. Bei der Themenwahl werden die Wünsche und Bedürfnisse der Männer berücksichtigt.

<b>Wochentag</b>	Freitag, alle zwei Wochen
<b>Zeit</b>	09.30 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Aktivierungsküche
<b>Leitung</b>	Theo Smits, Freiwilliger Mitarbeiter



## Wärchstobe

In der Wärchstobe werden saisonale und kreative Handarbeitsartikel und Werksachen hergestellt. Die Bewohnerinnen und Bewohner werden ihren Fähigkeiten und Ressourcen entsprechend motiviert, angeregt, begleitet und gefördert. Das lustvolle, sinnliche Arbeiten mit verschiedenen Materialien steht dabei im Vordergrund. Der Erlös der verkauften Artikel fließt in den Bewohnerfonds.

<b>Wochentag</b>	Dienstag: Gruppe Enzian Donnerstag: Gruppe Edelweiss
<b>Zeit</b>	14.00 – 15.30 Uhr
<b>Ort</b>	Aktivierungsraum
<b>Leitung</b>	Astrid Schwarzentruher, Susanne Gloggnier





## **«Gschichte usem Läbe und Singe»**

Singen und Musizieren als «Sprache des Herzens» bewegt Körper, Geist und Seele. Es wärmt das Herz, verbindet die unterschiedlichsten Menschen und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Wir sind stets in irgendeiner Form mit Musik verbunden. Singen spielte im Leben vieler Menschen eine bedeutende Rolle sowie auch Geschichten hören und in eine andere Welt abtauchen. Beides wird in diesem Angebot wunderbar miteinander verbunden.

<b>Wochentag</b>	Mittwoch, alle zwei Wochen
<b>Zeit</b>	09.30 – 10.15 Uhr
<b>Ort</b>	Kapelle
<b>Leitung</b>	Anita & Esther Jost, Freiwillige Mitarbeitende



## Erzählcafé

Bewohnerinnen und Bewohner berichten in einem Gesprächskreis über ein im Voraus vereinbartes Thema aus ihrer Vergangenheit. Dabei steht der Austausch von persönlichen Erinnerungen und Lebenserfahrungen im Vordergrund. Die Themen sind grundsätzlich offen, orientieren sich jedoch sinnvollerweise entlang lebensbiografischer Bezüge (Geburt, Kindheit, Familie, Beruf, Arbeit, Freizeit usw.). Das Thema soll ein gemeinsames Erinnern ermöglichen, wobei die Bewohnerinnen und Bewohner die Experten im Gespräch sind.

<b>Wochentag</b>	Mittwoch, alle zwei Wochen
<b>Zeit</b>	09.30 -10.45 Uhr
<b>Ort</b>	Aktivierungsraum
<b>Leitung</b>	Astrid Schwarzentruber



## Natur- und Gartengruppe

Ein rollstuhlgängiger Rundweg sowie verschiedene Sitz- und Schattenplätze, einem Gehege mit Zwerggeissen und Kaninchen und eine Hochbeet-Anlage stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern zur Verfügung. Diese Gartenanlage mit Blumenwiese wird je nach Wetter rege benutzt und erfreut sich grosser Beliebtheit. Mit Interesse und Aufmerksamkeit wird das alljährliche Wachsen, Blühen und Gedeihen verfolgt. Während der Gartensaison trifft sich wöchentlich eine Gruppe von Bewohnerinnen und Bewohnern, um sich der Gartenarbeit zu widmen und die Hochbeete zu pflegen.

<b>Wochentag</b>	Donnerstag (April – Oktober)
<b>Zeit</b>	09.30 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Hochbeet-Anlage, Aktivierung
<b>Leitung</b>	Erika Arnet, Sarah Heini



## Fit mit Spiel

Das gemeinsame Spielen bietet Abwechslung im Alltag und fördert die geistigen Fähigkeiten. Es werden bekannte, aber auch neue Spiele angeboten.

<b>Wochentag</b>	Donnerstag (Oktober- April)
<b>Zeit</b>	09.30 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Aktivierungsküche
<b>Leitung</b>	Erika Arnet



## Fahrt ins Willi Café

Zwei Mal im Monat haben unsere Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit einen Ausflug in die Bäckerei Willi zu machen. Bei Café und Kuchen kann man ein gemütliches Beisammensein genießen.

<b>Wochentag</b>	Dienstag oder Freitag
<b>Zeit</b>	14.00 bis 16.00 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Treffpunkt Haupteingang WPZ
<b>Leitung</b>	Sabrina Hurschler



## Einzelaktivierung und Alltagsgestaltung

Die **Einzelaktivierung** beinhaltet die individuelle Begleitung durch ressourcenorientierte Einzeltherapie. Gerade Menschen, welche gerne alleine sind und nicht in einer Gruppe aktiv sein können, werden durch dieses Angebot besonders angesprochen.

Die **Alltagsgestaltung** beinhaltet das begleiten und betreuen unsere Bewohnerinnen und Bewohner im Alltag, einzeln oder in kurzen Gruppenangeboten auf den Abteilungen. Damit möglichst viele Wünsche berücksichtigt werden können, werden unterschiedliche Hilfsmittel eingesetzt. Zur Alltagsgestaltung gehören z.B. Geschichten vorlesen, Spiele und Bewegung, Singen und Musizieren wie auch kreativ tätig zu sein.

<b>Wochentag</b>	Montag bis Freitag
<b>Zeit</b>	Gemäss Absprache
<b>Ort</b>	Abteilungen Märt und Burg
<b>Leitung</b>	Mitarbeitende der Aktivierung