



Berghof

Wohn- und Pflegezentrum
Wolhusen

März 2026

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 Veranstaltungskalender 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.

Aktiv sein

Kreativität

Toleranz

Individualität

Vielseitigkeit

Interessen

Empathie

Ressourcen

Unterstützung

Neugierde

Gesellschaft



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 verschiedene Sinne bewusst angesprochen.

Wochentag	Montag
Zeit	09.30 – 13.00 Uhr
Ort	Aktivierungsküche
Leitung	Corina Fuchs



Eine kleine Auszeit für Hände und Herz (Shiatsu)

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 zur 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.

Wochentag	Dienstag und Donnerstag
Zeit	09.30 – 11.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Abteilungen
Leitung	Susanne Gloggner, Sarah Heini, Erika Arnet



Bewegung für Alle

Wer sich gerne körperlich fit hält und beweglich bleiben möchte, 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.

Wochentag	Freitag
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Aktivierung
Leitung	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.

Wochentag	Donnerstag
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Aktivierung
Leitung	Susanne Gloggner



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.

Wochentag	Mittwoch: Gruppe Enzian (Strickgruppe) Donnerstag: Gruppe Edelweiss
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Aktivierung
Leitung	Susanne Gloggner, Astrid Schwarzentruher



Gemeinsam Singen

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 spielt im Leben vieler Menschen eine bedeutende Rolle.

Wochentag	Montag
Zeit	14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Kapelle
Leitung	Erika Arnet



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.

Wochentag	Mittwoch, alle zwei Wochen
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Aktivierung
Leitung	Astrid Schwarzentruher



Natur- und Gartengruppe

Ein rollstuhlgängiger Rundweg sowie verschiedene Sitz- und Schattenplätze, ein Gehege mit Ziegen und Kaninchen, wie auch eine Hochbeet-Anlage stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern zur Verfügung. 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.

Wochentag	Dienstag (April – Oktober)
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Aktivierung, Hochbeet-Anlage
Leitung	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.

Wochentag	Dienstag (Oktober- April)
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Aktivierungsküche
Leitung	Erika Arnet



Männerstammtisch

Der Männerstammtisch bietet unseren Bewohnern die Gelegenheit, sich in geselliger Runde auszutauschen, gemeinsam zu lachen und Erinnerungen zu teilen. In entspannter Atmosphäre werden Gespräche über frühere Zeiten, Hobbys, aktuelle Themen oder einfach das Leben geführt. Der Stammtisch fördert Gemeinschaft, Geselligkeit und das Wohlbefinden unserer Bewohner.

Wochentag	Freitag
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Ort	Restaurant Papillon
Leitung	Oliver Zurkirchen



Fahrt ins Willi Café

Ein bis zwei Mal im Monat haben unsere Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit einen Ausflug in das Einkaufscenter Dorfmarkt zu machen. Im Willi-Café kann man ein gemütliches Beisammensein geniessen, in der Migros einkaufen oder sonstige Besorgungen erledigen.

Wochentag	Donnerstag, ein bis zwei Mal im Monat
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Treffpunkt Haupteingang WPZ
Leitung	Sabrina Hurschler



Rosenkranzgebet

Jeden ersten Freitag im Monat, wird von der Pfarrei Wolhusen ein Rosenkranzgebet in unserer Kapelle angeboten.

Wochentag	Erster Freitag im Monat
Zeit	16.15 – 16.45 Uhr
Ort	Kapelle
Leitung	Gabriel Bühler, Pfarrei Wolhusen



Gottesdienst

Jeweils am Samstagnachmittag findet ein Gottesdienst für die Bewohnerinnen und Bewohner in der Kapelle statt. Dieser wird von Priestern und Seelsorger/innen der katholischen Pfarrei Wolhusen durchgeführt.

Wochentag	Samstag
Zeit	16.15 – 17.00 Uhr
Ort	Kapelle
Leitung	Pfarrei Wolhusen



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 unserer 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.

Wochentag	Montag bis Freitag
Zeit	Gemäss Veranstaltungskalender oder nach Absprache
Ort	Abteilungen
Leitung	Mitarbeitende der Aktivierung