

# Monatsplan Aktivierung

Januar 2025

| Tag | Datum    | Zeit      | Was                                | Wo             | Leitung                      |
|-----|----------|-----------|------------------------------------|----------------|------------------------------|
| MI  | 01.01.24 | 10.30 Uhr | Neujahres Apéro                    | Cafeteria      |                              |
|     |          | 14.30 Uhr | Neujahres-Konzert: Pauliero        | Cafeteria      |                              |
| DO  | 02.01.24 | 14.30 Uhr | Besuch der Gilde Triengen          | MZR            |                              |
| FR  | 03.01.24 | 10.00 Uhr | Gottesdienst                       | Raum der Gilde |                              |
|     |          | 10.45 Uhr | Apéro zum Einstieg ins Weibessende | Cafeteria      |                              |
| SA  | 04.01.24 |           | Besuch der Liebsten                |                |                              |
| SO  | 05.01.24 |           | Besuch der Liebsten                |                |                              |
| MO  | 06.01.24 | 09.30 Uhr | Malen                              | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
|     |          | 14.30 Uhr | Das grosse Denken                  | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
| DI  | 07.01.24 | 10.45 Uhr | Mobile Küche                       | 1. OG          | Christian Martin, Küche      |
| MI  | 08.01.24 | 10.45 Uhr | Sternensinger                      | Cafeteria      |                              |
|     |          | 14.30 Uhr | Werken                             | Aktivierung    | Aktivierungsfrauen           |
| DO  | 09.01.24 | 10.00 Uhr | Qi Gong                            | MZR            | Barbara Burgener             |
| FR  | 10.01.24 | 09.30 Uhr | Auferstehungsgottesdienst          | Raum der Gilde |                              |
|     |          | 10.45 Uhr | Apéro zum Einstieg ins Weibessende | Cafeteria      |                              |
|     |          | 14.30 Uhr | Frauenkränzli                      | Aktivierung    | Monika Wechsler, Aktivierung |
| SA  | 11.01.24 |           | Besuch der Liebsten                |                |                              |
| SO  | 12.01.24 |           | Besuch der Liebsten                |                |                              |
| MO  | 13.01.24 | 14.30 Uhr | Das grosse Denken                  | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
| DI  | 14.01.24 | 10.00 Uhr | Kochen                             | Aktivierung    | Monika Wechsler, Aktivierung |
|     |          | 10.45 Uhr | Mobile Küche                       | 2. OG          | Christian Martin, Küche      |
|     |          | 14.30 Uhr | Vorlesen                           | Aktivierung    | Franz Kost                   |
| MI  | 15.01.24 |           | Wohlfühltag auf Einladung          | Alterswohnheim | Helena Schmidiger            |
|     |          | 09.30 Uhr | Morgenspaziergang                  | draussen       | Aktivierungsfrauen           |
|     |          | 10.00 Uhr | Ref. Gottesdienst                  | Raum der Gilde | Andrea Klose                 |
|     |          | 14.00 Uhr | Werken                             | Aktivierung    | Aktivierungsfrauen           |
| DO  | 16.01.24 |           | Wohlfühltag auf Einladung          | Alterswohnheim | Helena Schmidiger            |
|     |          | 10.00 Uhr | Turnen                             | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
|     |          | 14.30 Uhr | Männerstamm                        | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
| FR  | 17.01.24 | 10.00 Uhr | Gottesdienst                       | Raum der Gilde |                              |
|     |          | 10.45 Uhr | Apéro zum Einstieg ins Weibessende | Cafeteria      |                              |
|     |          | 14.30 Uhr | Erzählstunde                       | MZR            | Maya Arioli                  |
| SA  | 18.01.24 |           | Besuch der Liebsten                |                |                              |
| SO  | 19.01.24 |           | Besuch der Liebsten                |                |                              |
| MO  | 20.01.24 | 09.30 Uhr | Malen                              | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
|     |          | 14.30 Uhr | Das grosse Denken                  | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
| DI  | 21.01.24 | 10.45 Uhr | Mobile Küche                       | 3. OG          | Christian Martin, Küche      |
|     |          | 14.00 Uhr | Einzelaktivierung                  | Lindenrain     | Maya Arioli                  |
|     |          | 14.30 Uhr | Vorlesen                           | MZR            | Silvia Schaller-Bass, ZL     |
| MI  | 22.01.24 |           | Wohlfühltag auf Einladung          | Alterswohnheim | Helena Schmidiger            |
|     |          | 14.30 Uhr | Werken                             | Aktivierung    | Aktivierungsfrauen           |
| DO  | 23.01.24 |           | Wohlfühltag auf Einladung          | Alterswohnheim | Helena Schmidiger            |
|     |          | 10.00 Uhr | Turnen                             | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
|     |          | 14.30 Uhr | Visite Clown Humoli                | Lindenrain     |                              |
| FR  | 24.01.24 | 10.00 Uhr | Gottesdienst                       | Raum der Gilde |                              |
|     |          | 10.45 Uhr | Apéro zum Einstieg ins Weibessende | Cafeteria      |                              |
| SA  | 25.01.24 | 09.00 Uhr | Meditations-Yoga                   | Aktivierung    | Roli Müller                  |
| SO  | 26.01.24 |           | Besuch der Liebsten                |                |                              |
| MO  | 27.01.24 | 09.30 Uhr | Malen                              | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
|     |          | 14.30 Uhr | Das grosse Denken                  | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
| DI  | 28.01.24 | 10.00 Uhr | Kochen                             | Aktivierung    | Monika Wechsler, Aktivierung |
|     |          | 14.30 Uhr | Vorlesen                           | Aktivierung    | Franz Kost                   |
| MI  | 29.01.24 | 09.00 Uhr | Werken                             | Aktivierung    | Aktivierungsfrauen           |
|     |          | 14.30 Uhr | Musik und Kuchen                   | Cafeteria      | Musikschule Michelsamt       |
| DO  | 30.01.24 | 10.00 Uhr | Turnen                             | Aktivierung    | Trudy Koch, Aktivierung      |
|     |          | 14.30 Uhr | Seniorenbühne Luzern               | MZR            |                              |
| FR  | 31.01.24 | 10.00 Uhr | Gottesdienst                       | Raum der Gilde |                              |
|     |          | 10.00 Uhr | Weisch no?                         | Aktivierung    | Monika Wechsler, Aktivierung |
|     |          | 10.45 Uhr | Apéro zum Einstieg ins Weibessende | Cafeteria      |                              |
|     |          | 14.30 Uhr | Kino: Oberstadtgasse               | Speisesaal     |                              |

Wir wünschen Ihnen schöne, spannende und erlebnisreiche Stunden mit unserem Aktivierungsprogramm.

Silvia Schaller-Bass  
 Zentrumsleitung

Silvan Reber  
 Sekretariat

06.01.25