



Wohn- und Pflegezentrum
Wolhusen

Januar 2024

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	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 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, alle zwei Wochen
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Abteilungen
Leitung	Andrea Maurer



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	Montag
Zeit	15.00 – 15.45 Uhr
Ort	Aktivierung
Leitung	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.

Wochentag	Dienstag
Zeit	09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Aktivierung
Leitung	Susanne Gloggner



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.

Wochentag	Freitag, alle zwei Wochen
Zeit	09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Aktivierungsküche
Leitung	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.

Wochentag	Dienstag: Gruppe Enzian Donnerstag: Gruppe Edelweiss
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Ort	Aktivierungsraum
Leitung	Astrid Schwarzentruher, Susanne Gloggnner



Singen mit Sibylle

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	Mittwoch, alle zwei Wochen
Zeit	09.30 – 10.15 Uhr
Ort	Kapelle
Leitung	Sibylle von Ballmoos, Freiwillige Mitarbeiterin



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	09.30 -10.45 Uhr
Ort	Aktivierungsraum
Leitung	Astrid Schwarzentruber



Natur- und Gartengruppe

Ein rollstuhlgängiger Rundweg sowie verschiedene Sitz- und Schattenplätze, ein Gehege mit Zwergziegen und Kaninchen, wie auch 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.

Wochentag	Donnerstag (April – Oktober)
Zeit	09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Hochbeet-Anlage, Aktivierung
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	Donnerstag (Oktober- April)
Zeit	09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Aktivierungsküche
Leitung	Erika Arnet



Fahrt ins Willi Café

Vier 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.

Wochentag	Dienstag oder Freitag
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt	Treffpunkt Haupteingang WPZ
Leitung	Sabrina Hirschler



Gemeinsam Backen und Erinnern

Gemeinsam Backen und in Erinnerungen schwelgen, das ist in diesem Angebot möglich. Wir bereiten feine Köstlichkeiten zu und sprechen über frühere Zeiten.

Dabei beteiligt sich jede Person ihren Fähigkeiten und Ressourcen entsprechend.

Wochentag	Freitag, alle zwei Wochen
Zeit	09.30 bis 10.30 Uhr
Treffpunkt	Aktivierungsküche
Leitung	Sarah Heini



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 bis 16.45 Uhr
Treffpunkt	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 bis 17.00 Uhr
Treffpunkt	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 Absprache
Ort	Abteilungen Märt und Burg
Leitung	Mitarbeitende der Aktivierung