

Hier finden Sie eine Aktivierungseinheit namens
Wochenplan mit Kärtchen

Bis Dann

Jacqueline Dethloff

Bloggerin von

<https://aktivierungen.blogspot.com>

(Hauptblog, die alten Beiträge & immer wieder Neues)

Übersicht auf das Material findet man in den Themen - Posts bei Steady:

<https://steadyhq.com/de/aktivierungen/posts>

<https://beschaeftigungsarten.blogspot.com>

(Glossar - Praxiswissen für die Seniorenarbeit)

<https://themenbingo.blogspot.com>

(Alle Senioren Bingo Spiele vom Hauptblog)

Wochenplan mit Kärtchen

Information zur Umsetzung:

Ein Wochenplan gehört zu den klassischen Dingen rund um die Beschäftigungsarbeit von Senioren.

Nun ist es aber vielleicht so, dass Ihr auch eine Kollegin habt, die nichts mit Programmen wie Word oder Excel anfangen, bzw. das Gestalten am PC verweigert. Die Praxislösung ist das ich den Wochenplan gestalte, aber eigentlich ist das schade, weil wenn ich nicht da bin, gibt es keinen aktuellen Wochen Beschäftigungsplan.

Nun hab ich per Zufall einen Wochenplan eigentlich für Kinder und deren Aufgaben gesehen, welcher mit Bildchen, Kärtchen und selbstklebend [Klettpunkt](#) manuell ohne PC ständig neu gestalten werden.

Und ich dachte mir, das wäre auch eine gute Variante für Personen, die im Seniorenbereich arbeiten, aber nicht so interessiert sind, eigene Pläne jede Woche zu gestalten. Vielleicht geht es ja nicht nur meiner, einer Kollegin so.

Also dieser Wochenplan, besteht einerseits aus einer leeren Woche, wie ein Stunden Wochenplan und anderes aus vielen Kärtchen, wo Uhrzeit, Aktion und das wo es stattfindet darauf steht.

Nun geht man her, druckt den Wochenplan & Co aus, vergrößert es am besten auch auf A3 Format wegen der bessern Sichtbarkeit und laminiert lassen. Den Wochenplan hängt man auf und setzt den einen Teil von selbstklebend [Klettpunkten](#) in die Felder. Dann schneidet man die Kärtchen mit den Uhrzeiten, Aktivierungen, Orten aus und bringt die andere Hälfte der [Klettpunkte](#) an. Und dann kann man den Plan gestalten.

Also als Beispiel: Montag ist diese Woche Sitz-Gymnastik, jetzt kann man das jeweilige Bild auf den Plan kleben, die nächste Woche in Kegeln am Montag, dann nimmt man das Sitz-Gymnastik-Bild ab und klebt mit/ auf dem [Klettpunkt](#) das neue Bild ran.

Also Ihr hättet einmal am Anfang den Aufwand mit dem herrichten, aber danach muss man nicht mehr an den PC und immer wieder neue Pläne gestalten und ausdrucken.

Wichtig: Ich hab der Ausarbeitung versucht, alle Uhrzeiten, Orte und Gruppenarten zu bedenken, sollte was fehlen oder eine Gruppe bei Ihnen eine andere Bezeichnung haben, einfach in den Kommentar schreiben. Ich passe es schnellstmöglich an. Das ist kein Problem, denn es gibt ja glaublich viel, was und wie man es eigentlich in der Seniorenarbeit machen kann.

Der erste Plan - ist eine Muster Variante wie es mit Kärtchen aussehen könnte, und der zweite Plan ist die Fassung zum Aufhängen.

Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr
 Themenstunde	 Sitzgymnastik	 Erinnerungs- runde	 Rate-Runde	 Bingo	 Erzähl Café	 Kreative Runde
Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer
14:00 Uhr	13:00 Uhr	14:00 Uhr	15:00 Uhr	14:00 Uhr	13:00 Uhr	13:00 Uhr
 Hunde Besuch	 Einzelbetreuung	 Tante Emma Wagen	 Tanzcafé	 Gottesdienst	 Einzelbetreuung	 Einzelbetreuung
Bewohner- zimmer	Bewohner- zimmer	Bewohner- zimmer	Lichthof	Kapelle	Bewohner- zimmer	Bewohner- zimmer

Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wann?	Wann?	Wann?	Wann?	Wann?	Wann?	Wann?
Was?	Was?	Was?	Was?	Was?	Was?	Was?
Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?
Wann?	Wann?	Wann?	Wann?	Wann?	Wann?	Wann?
Was?	Was?	Was?	Was?	Was?	Was?	Was?
Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?	Wo?

Zeiten - Was?

10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr
11:00 Uhr	11:00 Uhr	11:00 Uhr	11:00 Uhr	11:00 Uhr	11:00 Uhr	Tagsüber
14:00 Uhr	14:00 Uhr	14:30 Uhr	14:30 Uhr	14:30 Uhr	Vormittag	Vormittag
15:00 Uhr	15:00 Uhr	15:30 Uhr	15:30 Uhr	Nachmittag	Nachmittag	13:00 Uhr
16:00 Uhr	17:00 Uhr	18:00 Uhr	19:00 Uhr	08:00 Uhr	09:00 Uhr	12:00 Uhr

Ort - Wo?

Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer	Wohnzimmer
Beschäftigungsraum	Lichthof	Kneipp Raum	Snoezel-Raum	Flur bei Sitzecke	Café	Sitzgymnastik Raum
Beschäftigungsraum	Terrasse	Garten	Garten	Balkon	Bewohnerzimmer	Kapelle

Aktivierungen - Was?



Sitzgymnastik



Sitzvolleyball



Drum Fit



Gemeinsame
Brotzeit



Frühschoppen



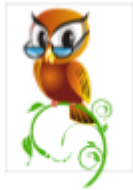
Hunde Besuch



Literatur Runde



Märchenstunde



Gedächtnis-
Training



Erinnerungs-
runde



Würfelspiel
Gruppe



Bewegungsspiele



Erzähl Café



Kraft & Balance
Training



Wii Bowling



Tanzcafé



Sitztanz



Sitzyoga



Themenstunde



Tante Emma
Wagen



Zeitungsrunde



Fußball Gruppe



Männer
Stammtisch



Frauen
Stammtisch



Handarbeits-
gruppe



Bingo



Kaffee Klatsch



Verwöhn-Runde



Kochgruppe



Backgruppe



Kegeln



Quiz-Runde



Rate-Runde



Sommerfest



Frühlingsfest



Weihnachtsfeier



Adventsfeier



Oktoberfest



Weinfest



Gartengruppe



Gemeinsames
Spazieren gehen



Ausflug



Verkostungs-
runde



Dämmer-
schoppen



Einzelbetreuung



Einzelbetreuung



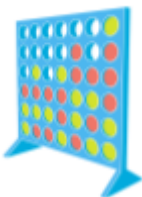
Einzelbetreuung



Einzelbetreuung



Gottesdienst



Spiele
Nachmittag



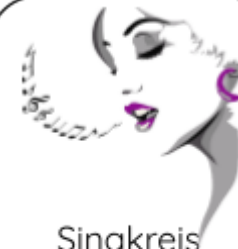
Kartenspiel-
gruppe



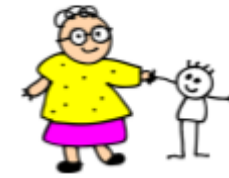
Kreative Runde



Filmvorführung



Singkreis



Jung & Alt
Gruppe



Trommelgruppe