



AGAPLESION
BETHESDA ULM

PROGRAMM
RESIDENZ DONAUUFER

Dezember 2024

Wöchentliche ANGEBOTE im Dezember 2024

Wochentag

Programm

Montag

09:00 Uhr Gruppe 1
14:30 Uhr Gruppe 2
Saal Donauufer

“Sturzprophylaxe Gruppe 1 und 2“

Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts
mit Marko Vrbancic.

Montag

Online Veranstaltung

siehe Aushang



Mittwoch

8:45 Uhr
Saal Donauufer

“Chi Gong“

Den eigenen inneren Fluss mit Hui Chi Gong zum Fließen bringen - mit Marko Vrbancic.

Mittwoch

16:30 Uhr
Saal Donauufer

“ Faszien- und Qi-Training“

Der Rücken ist mehr als eine Wirbelsäule –
mit Heidemarie Windauer

Donnerstag

09:00 Uhr – 09:45 Uhr
Treffpunkt an der Rezeption

Ich bin dann mal weg! – flotter Spaziergang mit Bewegungspausen.
Ohne Rollator oder Geh-Hilfen.

mit Marko Vrbancic

Donnerstag

10:00 Uhr – 10:45 Uhr
Treffpunkt an der Rezeption

Spaziergang Richtung AU – mit Rollator oder Geh-Hilfen

Wir gehen mit unseren Rollatoren oder Geh-Hilfen spazieren und üben zusätzlich Balance und Kraft.
mit Marko Vrbancic

Donnerstag

„Männer-Runde“
Möglichkeit zum
gemeinsamen Austausch
14:30 Uhr
Clubraum

Freitag

„Frauen-Freitag“
Möglichkeit zum
gemeinsamen
Austausch
15:00 Uhr
Clubraum

Donnerstag

siehe Aushang

Online Veranstaltung „ViLE-Webinar“



Samstag

8:45 Uhr
Clubraum

“Kognitives Gedächtnistraining“

Ganzheitliches Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel für alle, die ihre Gehirnleistung erhalten und verbessern möchten
mit Ulrike Stier

Samstag

10:15 Uhr
Saal Donauufer

“Wirbelsäulen – Beckenbodengymnastik im Sitzen“

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit –
mit Ulrike Stier

GOTTESDIENST

Dienstag, 10. Dezember

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

Katholischer Gottesdienst

**Die Planung für den Weihnachtsgottesdienst ist noch nicht final abgeschlossen
und wird daher gesondert angekündigt.**

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Datum / Zeit / Ort

Informationen

Freitag, 06. Dezember

14:30 Uhr

Restaurant Donauufer

Geburtstagskaffee-Runde

Alle im November geborenen Bewohner werden zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Mittwoch, 04. Dezember

17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Büro Residenzleitung

Monatliche Sprechstunde mit Frau Einsiedel

Wir möchten Ihnen wieder die Möglichkeit geben persönliche Dinge anzusprechen.

VERANSTALTUNGSPROGRAMM



Datum / Zeit / Ort	Informationen
Dienstag, 03. Dezember 17:00 Uhr Saal Donauufer	Das Telemann-Septett lädt ein zu einem Adventskonzert sowie gemeinsamen Singen von Liedern zu Advent und Weihnachten
Freitag, 13. Dezember 20:00 Uhr Clubraum	Carmen_Requiem LIVESTREAM aus dem Theater Ulm Tanztheater in zwei Teilen von Ihsan Rustem und Annett Göhre
Freitag, 13. Dezember 17:00-17:45 Uhr Entspannungsraum amb. REHA 18:00-18:30 Uhr Entspannungsraum amb. REHA	Klangreise – eine Zeit für mich mit Sandra Schniederjan Einfach abschalten, den Klängen der Klangschalen, Koshi und Gong sowie der gesprochenen Fantasiereise lauschen, die Gedanken treiben lassen und entspannen. Atemschule – mit Sandra Schniederjan da gute Atmung und Körperwahrnehmung auch im Alter sehr wichtig ist. Bitte um Anmeldung an der Rezeption (9 Teilnehmer)
Mittwoch, 18. Dezember 19:00 Uhr Clubraum	Singkreis Liederauswahl ist vorhanden
Donnerstag, 19. Dezember 10:00 Uhr Eingang Donau Bad Neu-Ulm	Wassergymnastik im Donau Bad Neu-Ulm! - Wassergymnastik im Thermalbecken - Zeit zur freien Verfügung (insgesamt 3 Stunden Aufenthalt) - ein Kaltgetränk oder ein leckeres Eis nach Wahl im Bistro. Bitte um Anmeldung bis zum 16.12.2024 an der Rezeption