



AGAPLESION
BETHESDA ULM

**PROGRAMM
RESIDENZ DONAUUFER**

Januar 2025

AGAPLESION BETHESDA
WOHNEN & PFLEGEN ULM GmbH
Zollernring 28, 89073 Ulm
T (0731) 187-5200
www.bethesda-ulm.de

Wöchentliche ANGEBOTE im Januar 2025

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

15:00 Uhr
Clubraum

„Frauen-Freitag“

Möglichkeit zum
gemeinsamen
Austausch

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 Marko Vrbancic

GOTTESDIENST

Dienstag, 07. Januar christliches Singen mit N. Fadani
16:00 Uhr
Andachtsraum/Saal Donauufer

Dienstag, 14. Januar katholischer Gottesdienst
16:00 Uhr
Andachtsraum/Saal Donauufer

Dienstag, 21. Januar christliches Singen mit N. Fadani
16:00 Uhr
Andachtsraum/Saal Donauufer

Dienstag, 28. Januar Gedenkgottesdienst
18:00 Uhr mit Pfarrerin S. Vetter
Andachtsraum/Saal Donauufer

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Datum / Zeit / Ort

Informationen

Mittwoch, 08. Januar

Geburtstagskaffee-Runde

14:30 Uhr
Restaurant Donauufer

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

Mittwoch, 08. Januar

Monatliche Sprechstunde mit Frau Einsiedel

17:00 Uhr – 18:00 Uhr
Büro Residenzleitung

Wir möchten Ihnen wieder die Möglichkeit geben persönliche Dinge anzusprechen.

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Datum / Zeit / Ort	Informationen
Mittwoch, 01. Januar	geistlicher Impuls mit Frau Weisgräber
19:00 Uhr Andachtsraum/Saal Donauufer	Zur Begrüßung des Neuen Jahres
Mittwoch, 15. Januar	Singkreis
19:00 Uhr Clubraum	Liederauswahl ist vorhanden
Freitag, 17. Januar	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.
17:00-17:45 Uhr Entspannungsraum amb. REHA	
18:00-18:30 Uhr Entspannungsraum amb. REHA	Atemschule – mit Sandra Schniederjan da gute Atmung und Körperwahrnehmung auch im Alter sehr wichtig sind. Bitte um Anmeldung an der Rezeption (9 Teilnehmer)
Mittwoch, 22. Januar	Im Land der Samen Lappland ist der nördlichste Teil unseres Kontinents und erstreckt sich über die Länder Norwegen, Schweden, Finnland und Russland. Ulrich Reißmann berichtet von seiner Reise in diese faszinierende Welt mit ihrer einzigartigen Natur und Kultur Bitte um Anmeldung bis zum 17.01.2025 an der Rezeption
15:00 Uhr -16:00 Uhr Clubraum	
Donnerstag, 23. Januar	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.
10:00 Uhr Eingang Donau Bad Neu-Ulm	Bitte um Anmeldung bis zum 20.01.2025 an der Rezeption