



AGAPLESION
BETHESDA ULM

PROGRAMM
RESIDENZ DONAUUFER

September 2024

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

Wöchentliche ANGEBOTE im September

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 **wieder ab 11.9.**
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“



VIRTUELLES UND REALES
LERN- UND KOMPETENZ-NETZWE
ALTERER ERWACHSENER (ViLE) e.

Samstag

**entfällt bis einschl.
05. Oktober**

“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, 03. September

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

Gottesdienst mit Pfarrerin Vetter

Dienstag, 10. September

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

katholischer Gottesdienst

Dienstag, 24. September

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

christliches Singen mit N. Fadani

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Datum / Zeit / Ort

Informationen

Mittwoch, 04. September

14:30 Uhr

Restaurant Donauufer

Geburtstagskaffee-Runde

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

Mittwoch, 04. September

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
Mittwoch, 11. September 14:30 Uhr Clubraum	Gesprächskreis – Körper und Geist auf die Sprünge helfen Inkl. Kaffee und Kuchen – mit Frau Kässbohrer Bitte um Anmeldung an der Rezeption
Montag, 16. September 19:00 Uhr Andachtsraum/Saal Donauufer	geistlicher Impuls mit Frau Weisgräber
Mittwoch, 18. September 19:00 Uhr Clubraum	Singkreis Liederauswahl ist vorhanden
Donnerstag, 19. September 09:45 Uhr Eingang Donau Bad Neu-Ulm	Wassergymnastik im Donau Bad Neu-Ulm! Was erwartet uns: - 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 16.09.2023 an der Rezeption
Freitag, 20. September 17:00-17:45 Uhr Entspannungsraum amb. REHA 18:00-18:30 Uhr Entspannungsraum amb. REHA	Klangreise – eine Zeit für mich mit Sandra Schneiderjan 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)
23.-27. September 10:00-11:45 Uhr Clubraum	 AKADEMIEWOCHEN Anmeldung über das beigelegt Informationsblatt