TAZ Markt Hartmannsdorf - Ein Tag in der Senioren Tagesstätte

Der Tag in Markt Hartmannsdorf beginnt um 7:00 Uhr mit einem gemütlichen, gemeinsamen Frühstück. Danach wird das Gedächtnistraining gestartet. Die Übungen sind vielseitig, sollen Spaß machen, den Geist anregen, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern und die Tagesgäste miteinander in anregenden Kontakt bringen.

Es folgen Bewegungseinheiten mit Musik und/oder Basteleinheiten zu den jeweiligen Jahreszeiten. Beim gemeinsamen Mittagessen schmeckt die Mahlzeit gleich doppelt so gut. Nach dem Essen gibt es die Möglichkeit zur Mittagsruhe. In dieser Zeit kann ein Mittagsschlaf gehalten werden oder man beteiligt sich am Spieleangebot.

In den Nachmittag startet man dann mit Kaffee, Tee und Kuchen. Je nach Wetterlage wird auch ein Spaziergang an der frischen Luft gerne angenommen. Der weitere Nachmittag ist gefüllt mit themenbezogenen Gesprächsrunden, biografischem Erinnern, Bewegungseinheiten, Ballspielen und Singen.

Mit einer Jause klingt der Tagesstätten Tag aus.

***„Es sind Bewegungen mit Menschen, die das Leben bereichern und lebenswert machen“***

*Alexander von Humbolt*