



AGAPLESION
BETHESDA ULM

**PROGRAMM
RESIDENZ DONAUUFER**

Juni 2023

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

Wöchentliche ANGEBOTE im Mai 2023

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
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 Yoga“ Der Rücken ist mehr als eine Wirbelsäule – mit Heidemarie Windauer
Donnerstag 10:00 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 16:00 Uhr Clubraum	Achtsamkeit und Entspannung „Bei Achtsamkeit geht es darum, mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein. In dem Kurs werden wir durch kleine Übungen unser Bewusstsein stärken. Gefolgt von Diskussionen in der Gruppe über verschiedene Themen. Abgeschlossen wird die Stunde mit einer angeleiteten Entspannungsübung im Sitzen.“ mit Nina Mader
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	“Wirbelsäulengymnastik im Sitzen“ Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit – mit Marko Vrbancic.

GOTTESDIENST

Dienstag, 13. Juni

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

Katholischer Gottesdienst

Dienstag, 27. Juni

16:00 Uhr

Andachtsraum/Saal Donauufer

Evangelischer Gottesdienst mit Frau Vetter

Vorschau

Donnerstag, 06. Juli

14:30 Uhr

Restaurant Donauufer

Geburtstagskaffee

Ersatztermin für Mai!

Dienstag, 13. Juni

10:00 Uhr

Ein Spaziergang durch die Friedrichsau unter Bäumen aus der ganzen Welt – mit Anni Eschenbach

Lernen Sie bei einem Spaziergang durch die Friedrichsau heimische Bäume und Exoten kennen, staunen Sie über die Geheimnisse dieser Riesen und lauschen Sie den Geschichten der Au – aus über 200 Jahren gibt es viel zu erzählen!

Bitte um Anmeldung an der Rezeption

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Datum / Zeit / Ort	Informationen
Mittwoch, 07. Juni 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
Donnerstag, 15. Juni 14:30 Uhr Restaurant Donauufer	Geburtstagskaffee-Runde Alle Mai-Geburtstagsbewohner werden zu Kaffee und Kuchen eingeladen.
Donnerstag, 15. Juni 09:45 Uhr Eingang Donaabad Neu-Ulm	Wassergymnastik im Donaabad 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 12.06.2023 an der Rezeption
Mittwoch, 21. Juni 14:30 Uhr Abfahrt Rezeption	Kirchenbesichtigung in Reutti mit Frau Weisgräber Informationen entnehmen Sie bitte aus dem Beiblatt. Bitte um Anmeldung an der Rezeption
Dienstag, 27. Juni 14:30 Uhr Clubraum	Spiele-Nachmittag oder ein Match auf unser Boule-Bahn Wir wollen einen schönen Spielesachmittag verbringen. Bei schönen Wettern gerne im Garten! Bitte um Anmeldung an der Rezeption
Freitag, 30. Juni 17:00 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. Bitte um Anmeldung an der Rezeption (9 Teilnehmer)