



leben und arbeiten mit Begeisterung

# Angebote der Freizeitgestaltung

**heime  
kriens**



Barbara Hilti



Anke Daver



Regula Hammer

## **Team Freizeitgestaltung**

Barbara Hilti, Anke Daver und Regula Hammer

Tel. intern: Zunacher 1082, 1084; Grossfeld 1726

# **Mit Begeisterung das Leben gestalten - soziale Beziehungen leben**

Die Freizeitgestaltung der Heime Kriens bringt Menschen aus verschiedenen Wohnbereichen zusammen und fördert soziale Kontakte. Unser Team unterstützt Sie dabei, Sinn zu finden – im Alltag und darüber hinaus – und bietet Ihnen, ergänzend zur Betreuung und Pflege, die Möglichkeit, Ihre Freizeit aktiv zu gestalten.

Ob in Gruppen oder individuell: Wir fördern Begegnungen, Interessen und geistig-körperliche Aktivität. Gemeinsam entdecken wir neue Möglichkeiten, nutzen Potenziale und wecken oder erhalten Neugier und Lebensfreude.

Unsere Tür steht offen für spontane Besuche, Gespräche und Anliegen.

Alle Aktivitäten finden Sie im Wochenplan Ihrer Abteilung. Eine Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

## **Backen (Zunacher)**

Erleben Sie einen geselligen Morgen beim Herstellen von feinem Gebäck und lassen Sie die feinen Düfte aus dem Backofen in Ihre Nase steigen. Ob Hobby-Bäckerin, Atmosphären-Geniesser oder Vorkosterin: alle sind herzlich willkommen.



## **Bewegen mit Musik (Grossfeld und Zunacher)**

Die Bewegungsrunde bietet Möglichkeiten, fit zu bleiben oder es zu werden. Wir trainieren die Mobilität, die geistige Fitness und das Gleichgewicht und erhalten somit Gesundheit und Wohlbefinden. Erfahrung braucht es nicht. Alle können mitmachen, sitzend oder im Stehen, im eigenen Tempo. Gemeinsam mit anderen und mit Musik macht das Bewegen einfach mehr Freude.

## **Bunte Runde (Grossfeld)**

Die Bunte Runde – Zeit für Abwechslung und Gemeinsamkeit. In der Bunten Runde erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus unterhaltsamen Aktivitäten und genussvollem Beisammensein. Ob entspannte Runden Boule/Boccia, eine spannende Partie Lotto, Brett- oder Kartenspiele, kreative Momente oder gemeinsame Unterhaltung – hier ist für alle etwas dabei.

Bringen Sie gerne eigene Ideen ein und gestalten Sie die Stunde mit. Die aktuellen Angebote und Orte entnehmen Sie bitte dem Monatsplan.



## **Die kleine Bibliothek (Zunacher)**

Eine kleine freie Bibliothek ist ein kostenloser Büchertausch nach dem Motto: «Nimm ein Buch, teile ein Buch». Alle können Bücher mitnehmen oder ein Buch zum Teilen mitbringen. Jeden Dienstag besucht der rollende Bücherwagen mit neuen Büchern eine andere Abteilung.

## **Frauengespräche (Zunacher)**

Frauen treffen sich, um sich in gemütlicher Runde auszutauschen. Wir sprechen über Alltägliches, philosophieren über die kleinen und die grossen Themen des Lebens. Sie können Erfahrungen und Wissen teilen oder einfach da sein.



## **Klangerlebnis (Zunacher)**

Tauchen Sie ein in die wohlklingenden Töne von Klangschaalen und dem Zaphir-Glockenspiel. Klänge berühren unsere Seele. Sie helfen Stress abzubauen und führen zu innerer Ruhe und Entspannung. Dieses Klangerlebnis wird direkt in Ihrem Zimmer angeboten. Legen Sie sich ins Bett oder lehnen Sie sich bequem in Ihren Sessel zurück – und genießen Sie.



## **HörAktiv** (Grossfeld)

Erleben Sie die Welt des Hörens. Im HörAktiv dreht sich alles um das bewusste Wahrnehmen von Klängen und Geräuschen. Wir lauschen, hören in uns hinein und erkunden das Hören mit allen Sinnen. Gemeinsam haben wir Spass mit «Ohrengymnastik», geniessen Naturklänge und Konzerte, musizieren mit Instrumenten oder Alltagsgegenständen und experimentieren damit, Klänge in Bilder zu übersetzen. Wir lassen uns vorlesen, erinnern uns an bedeutsame Geräusche und Lieder aus vergangenen Zeiten und tauschen unsere Erlebnisse aus.

Die genauen Themen und Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte dem aktuellen Monatsplan.



## **Kreativatelier «lisme und lafere»**

(Grossfeld und Zunacher)

Sich künstlerisch und handwerklich zu betätigen, löst bei vielen Menschen positive Gefühle aus.

Haben Sie Freude an Handarbeit, am Zeichnen oder Basteln und sind Sie gerne zusammen mit anderen Menschen in gemütlicher Atmosphäre? Dann sind Sie im «Kreativatelier» herzlich willkommen. Hauptsächlich geht es um ein gemütliches Beisammensein und wenn Sie möchten, können Sie in der Gemeinschaft etwas Schönes gestalten. Ideen und Wünsche der Teilnehmenden sind jederzeit willkommen.



## **Männergespräche (Zunacher)**

Hier tauschen wir uns aus – mit offenem Ohr und offenem Herzen. Gemeinsam finden wir Themen, über die wir diskutieren und uns unterhalten möchten. Dabei sprechen wir über alles, was uns beschäftigt. Nicht zuletzt pflegen wir auf diese Weise Freundschaften.

## **Musik-Bewegt-Wagen (Zunacher)**

Möchten Sie lieber auf Ihrer Abteilung bleiben? Kein Problem! Unser Team bringt einen mit Instrumenten bestückten Wagen zu Ihnen und begleitet Sie beim gemeinsamen Singen, Musizieren und Bewegen. Der Fokus liegt auf bekannten Liedern und Melodien. Musik verbindet, erheitert und Bewegung tut Körper und Geist gut.

## **Musikplausch (Zunacher)**

Wir treffen uns wöchentlich im Atelier, um gemeinsam zu musizieren, uns zu bewegen und zu singen. Sie müssen weder ein Instrument spielen noch Noten lesen oder gar singen können. Gemeinsam entdecken und lernen wir Neues, singen und begleiten alte und neue Lieder, die uns erheitern und verbinden – einfach, weil Musik Spass macht.



## **Musikwerkstatt (Zunacher)**

Im Atelier-Musikraum können Sie individuell oder im Ensemble das Spielen auf Ihrem eigenen Instrument praktizieren oder auffrischen. Zudem besteht die Möglichkeit, unter Anleitung Neues zu entdecken, wie etwa die Tischharfe, die Flöte oder verschiedene Perkussionsinstrumente.

## Singen (Grossfeld und Zunacher)

Gemeinsam singen wir mit Gitarrenbegleitung Lieder aus vergangenen Zeiten, aktuelle Hits und probieren auch Neues aus. Zusammen zu singen stärkt das Gemeinschaftsgefühl, baut Stresshormone ab und schüttet Glückshormone aus.



## **Sozialhund (Grossfeld und Zunacher)**

Das ist Peppina, eine liebe und charmante Labrador-Retriever-Hündin und ihr Herrchen Herr Küttel. Zusammen sind sie ein tolles Team.

Als Sozialhund berührt Peppina Menschenherzen, bringt Freude und Abwechslung in den Alltag und sorgt für strahlende Gesichter. Sie hat ein sehr freundliches und geduldiges Wesen.

Wenn Sie Freude an Tieren haben, ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie.



## **Stammtisch (Grossfeld)**

In dieser gemütlichen Runde sprechen wir über aktuelle Themen, spielen gemeinsam ein Spiel, lösen spannende Rätsel oder tauschen unser Wissen und unsere Erinnerungen aus. Es ist eine rundum genussvolle Stunde in geselliger Runde.

## **Veeh-Harfe/Zauberharfe (Grossfeld und Zunacher)**

Die Veeh- und Zauberharfe sind Saiteninstrumente, die ohne Notenkenntnisse sofort gespielt werden können. Individuell oder in kleinen Gruppen lassen wir nacheinander die Töne erklingen und lauschen den schönen Klängen. Auch als ZuhörerIn oder Zuhörer sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Unsere Harfenspielerinnen und Harfenspieler aus beiden Häusern bereichern regelmässig mit ihrem Spiel verschiedene Anlässe, wie die Adventsfeier und schaffen damit eine besondere Atmosphäre.



# Unsere Ateliers im Zunacher und Grossfeld

Unsere Ateliers sind täglich für Sie geöffnet – kommen Sie vorbei und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Ob Werken, Malen, Zeichnen, Spielen, Lesen oder einfach Plaudern – hier finden Sie Raum für alles, was Freude macht.

Zusätzlich begleiten und koordinieren wir freiwillige Mitarbeitende, die regelmässig mit Ihnen Lotto spielen, Geschichten erzählen oder vorlesen. (Freiwillige können sich jederzeit gerne bei uns melden, um mitzumachen!)

Wir organisieren auch spannende Ausflüge (siehe Sonderinfo-Broschüre), bieten Austauschprojekte mit Schulen an und bringen bei Bedarf Jass- oder Brettspielende zusammen. Für ein Buch, einen Hammer, eine Säge, Wolle, Häkel- oder Stricknadeln können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und kreative Momente in unseren Ateliers!

Januar 2025



**Heime Kriens AG**

Horwerstrasse 33

6010 Kriens

Telefon 041 317 11 11

[info@heime-kriens.ch](mailto:info@heime-kriens.ch)

[www.heime-kriens.ch](http://www.heime-kriens.ch)