



leben und arbeiten mit Begeisterung

# Angebote der Freizeitgestaltung

**heime  
kriens**



## **Team Freizeitgestaltung**

Barbara Hilti, Anke Daver und Regula Hammer

### **Tel. intern**

- Zunacher: 1082, 1084
- Grossfeld: 1726

# **Mit Begeisterung das Leben gestalten – soziale Beziehungen fördern**

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.

Für spontane Besuche, Gespräche und Anliegen sind Sie und Ihre Angehörigen bei uns herzlich willkommen.

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-Bäckerinnen, Atmosphäre-Geniessender oder Vorkosterinnen: alle sind herzlich willkommen.



## **Begegnungen im Haus (Grossfeld und Zunacher)**

Manchmal entstehen die schönsten Begegnungen ganz nebenbei: auf dem Flur, im Garten oder zwischen zwei Terminen. «Begegnungen im Haus» schafft genau solche kleinen Momente: ein Lächeln, ein kurzes Gespräch, ein gemeinsames Spiel oder einfach ein Augenblick des Zusammenseins.

Das Team Freizeitgestaltung ist im Haus unterwegs, hört zu, lädt ein und lässt Begegnungen ganz natürlich entstehen – unkompliziert und ohne Druck.

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

Die Bewegungsrunde bietet Möglichkeiten, fit zu bleiben oder fit 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)**

In der «Bunten Runde» erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus unterhaltsamen Aktivitäten und genussvollem Beisammensein. Ob eine Runde Boule/Boccia, eine Partie Lotto oder kreative Momente: hier ist für alle etwas dabei. Bringen Sie gerne auch eigene Ideen ein und gestalten Sie die Stunde mit. Die aktuellen Angebote und Orte entnehmen Sie bitte dem aktuellen Wochenplan.



## **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 eines 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 miteinander 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 Klangschalen und 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 entspannt in Ihrem Sessel zurück – und geniessen Sie.



## **HörAktiv** (Grossfeld und Zunacher)

Im «HörAktiv» dreht sich alles um die Freude am bewussten Wahrnehmen von Klängen und Geräuschen. Gemeinsam entdecken wir, wie vielseitig und lebendig Hören sein kann. Mit spielerischer «Ohrengymnastik», Bewegung, Musik, kleinen Konzerten und Lesungen regen wir unsere Sinne an. Wir singen alte und neue Lieder und musizieren mit Instrumenten oder Alltagsgegenständen. Das verbindet, macht Spass und tut gut.

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



## **Kreativ Atelier «lisme und lafere»**

(Grossfeld und Zunacher)

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

Haben Sie Freude an Handarbeit, Zeichnen oder Basteln und sind Sie gerne zusammen mit anderen Menschen in gemütlicher Atmosphäre? Dann sind Sie im «Kreativ Atelier» 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 Personen 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.



## 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.



## Sanftes Turnen und Dehnen (Grossfeld)

Mit ruhigen, gut nachvollziehbaren Bewegungen und sanften Dehnübungen im Sitzen stärken wir auf angenehme Weise die Koordination und erhalten so die Beweglichkeit. Verspannungen können sich dabei lösen und der Körper kommt zur Ruhe. In der Gruppe praktizieren wir regelmässige, behutsame Übungen. So erfahren wir ein besseres Körpergefühl und das allgemeine Wohlbefinden wird spürbar gesteigert.

## **Singen** (Grossfeld und Zunacher)

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



## **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 und 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 und Ihre Angehörigen 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 musizieren, Lotto spielen, Geschichten erzählen und mit Sozial- und Therapiehunden zu Ihnen kommen.

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

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

März 2026



**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)