

TAGESAKTIVIERUNG



Streching / Thai- Chi /Entspannung

Inhalt: Yoga Entspannung, Körpergefühl stärken mithilfe Videos, Musik und Anleitungen.

Dabei helfen uns Kerzen um eine entspannte Atmosphäre zu erzeugen.

Spieleabend

Inhalt: Wir spielen gemeinsam Spiele die ihr selber aussuchen dürft. Es können spiel im Haus und draussen gemacht werden. Hier können auch kreative Aktivitäten getätigt werden.

Kochen

Inhalt: Hier könnt ihr mit uns gemeinsam ausgewählte Speisen kochen. Es kann gekocht gebacken und Dessert aus der ganzen Welt zusammen vorbereitet werden. Die Rezepte dürft ihr selber vorschlagen.

Sportabend

Fussball, Pingpong Turnier, Spaziere, Basketball, Skate, Workout hier ist euren Wunsch gefragt. Auch externe Sportaktivitäten wie Klettern können wir gemeinsam erleben.

Doku / Film

Hier schauen wir gemeinsam einen Film oder eine Doku. Es gibt Chips und Popcorn und alles was sonst noch dazu gehört.

Leitung: Nadine Imfeld | fon: 076 390 36 40



phoenix Selbständig Wohnen
Rathausstrasse 37 | 8570 Weinfelden
selbstaendig.wohnen@phoenix-wg.ch