



Bewegung für mehr Sicherheit und Lebensqualität

Bei uns finden mehrmals wöchentlich gezielte Einheiten zur Sturzprävention, Gymnastik und Mobilisierung statt. Dabei stehen die Erhaltung der Mobilität, die Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Koordination sowie die Vermeidung von Stürzen im Mittelpunkt.

Die regelmäßige Bewegung unterstützt nicht nur die körperliche Fitness, sondern trägt auch wesentlich zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Stärkung des Selbstvertrauens bei.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner profitieren dabei nicht nur gesundheitlich, auch das gemeinsame Erleben in der Gruppe fördert den sozialen Austausch und bringt Freude in den Alltag.



Unser Wetter im Südwesten

Mo 11.08.	Di 12.08.	Mi 13.08.	Do 14.08.	Fr 15.08.	Sa 16.08.	So 17.08.
29/16 Grad sonnig	33/16 Grad sonnig	33/21 Grad sonnig	25/30 Grad sonnig	33/24 Grad mehr Sonne als Wolken Regen zu 30%	31/20 Grad viel Sonne - leicht bewölkt Regen zu 0%	31/19 Grad viel Sonne - leicht bewölkt Regen zu 0%
Regen zu 25%	Regen zu 0%	Regen zu 0%	Regen zu 15%			

Wetterregel

„Wie das Wetter
an Kassian, hält
es noch viele
Tage an“ 13. August

Aktion "Urlaubsgrüße"

Die Sommerferien sind gestartet und die Sozialgemeinschaft Schiltach/ Schenkenzell e.V. hat die Urlauber aufgerufen, doch mal eine Postkarte ins Gottlob-Freithaler-Haus zu schicken. Wir hoffen auf viele Urlaubsgrüße aus der Nähe und Ferne.

Tatsächlich sind auch schon einige Karten eingegangen, beispielsweise von der Ostseeinsel Fehmarn, aus Hameln, Norddeich, vom Riedsee, aber auch aus Schramberg, Wolfach, oder Tübingen, von der Gartenschau in Freudenstadt oder dem aus dem Zimmertheater in Rottweil.

Die Postkarten werden noch in dieser Woche im Foyer des Gottlob-Freithaler-Hauses ausgestellt. Kommen Sie doch mal dorthin und schauen, wer uns woher eine Karte geschickt hat!



Wochenausblick

Montag **08:00** Aktivierung auf den Wohnbereichen
nachmittags Sommerferienprogramm im Garten

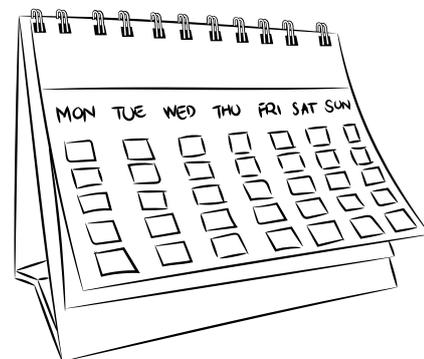
Dienstag **10:00** Sturzprävention im Schlossbergsaal
10:15 Sturzprävention im Therapieraum
16:00 rk. Gottesdienst mit Hans Wagner

Mittwoch **08:00** Aktivierung auf den Wohnbereichen
15:00 Männergruppe

Donnerstag **10:00** Sturzprävention im Schlossbergsaal

Freitag **8:00** Einzelbetreuung

Samstag **Ausflüge** in die nähere Umgebung
(wetterabhängig und spontan)



Gymnastik mit den Tagespflege­gästen auf der morgens noch schattigen Terrasse.

*Diese Übersicht dient der Orientierung, kurzfristige Änderungen sind möglich.
Das Betreuungsteam informiert rechtzeitig über alle Anpassungen.*