

# Bad Ragaz

## Aktivierungsangebot und Veranstaltungen - Altersheim Allmend

### Dezember 2025



Montag, 1. Dezember	09:30 15:00 09:30/ 15:00	Bewegungsturnen mit Astrid Singen mit Astrid im EG Individuelle Aktivierung mit Anita
Dienstag, 2. Dezember	14:30	Hobby Treff im 4. OG
Mittwoch, 3. Dezember	09:30 15:00 16:00	Kraft/Dehnen/Gleichgewicht mit Anita Kochgruppe 4. OG mit Anita IDEM Singen mit Othmar Kohler
Donnerstag, 4. Dezember	08:45 09:30 09:30 15:00 18:00	Ergo fit (Velo) 1. OG mit Anita Katholischer Gottesdienst Individuelle Aktivierung mit Anita Aktivierung im Stübli mit Astrid Eröffnung Adventsfenster
Freitag, 5. Dezember	09:30 14:00	Denkspass im 4. OG mit Astrid Jasstreff und Spielnachmittag
Montag, 8. Dezember	09:30 09:30/ 15:00 <b>17:00</b>	Bewegungsturnen mit Astrid Individuelle Aktivierung mit Anita Chlausabend
Dienstag, 9. Dezember	09:30 10:00 <b>14:30</b>	Lauftreff, Besammlung beim Eingang Bewohnerstamm mit Apéro Lotto – Kaffee & Kuchen mit IDEM
Mittwoch, 10. Dezember	09:30 15:00	Kraft/Dehnen/Gleichgewicht mit Anita Kochgruppe im Stübli mit Anita
Donnerstag, 11. Dezember	08:45 09:30 09:30 15:00	Ergo fit (Velo) 1. OG mit Anita Katholischer Gottesdienst Individuelle Aktivierung mit Anita Aktivierung im Stübli mit Anita
Freitag, 12. Dezember	10:15 14:00	Evangelische Andacht Jasstreff und Spielnachmittag

Montag, 15. Dezember	09:30 15:00 09:30/ 15:00	Bewegungsturnen mit Astrid Singen mit Astrid im EG Individuelle Aktivierung mit Anita
Dienstag, 16. Dezember	09:00 14:30	Backen mit Anita Hobby Treff im 4. OG
Mittwoch, 17. Dezember	09:30 09:30 15:00	Kraft/Dehnen/Gleichgewicht mit Anita Gedächtnistraining, Frau Schweizer und Frau Sonderegger Kochgruppe 4. OG mit Anita
Donnerstag, 18. Dezember	08:45 09:30 09:30 15:00	Ergo fit (Velo) 1. OG mit Anita Katholischer Gottesdienst Individuelle Aktivierung Aktivierung im Stübli
Freitag, 19. Dezember	14:00	Jasstreff und Spielnachmittag
Sonntag, 21. Dezember	14:30	Männerchor
Montag, 22. Dezember	09:30 09:30 17:00	Bewegungsturnen mit Astrid Individuelle Aktivierung mit Anita Weihnachtsfeier für die Bewohner
Dienstag, 23. Dezember	09:30 09:00 14:30	Lauftreff Backen mit Anita Hobby Treff im 4. OG
Mittwoch, 24. Dezember	09:30	Kraft/Dehnen/Gleichgewicht mit Anita
Montag, 29. Dezember	09:30 15:00	Bewegungsturnen mit Anita Individuelle Aktivierung mit Anita
Dienstag, 30. Dezember	09:00 14:30	Backen mit Anita Hobby Treff im 4. OG
Mittwoch, 31. Dezember	09:30	Kraft/Dehnen/Gleichgewicht mit Anita

Alle Heimanlässe sind auch auf dem Info-Bildschirm in der Cafeteria ersichtlich.  
Kurzfristige Änderungen sind möglich.