



## Spitex Treff - Programm Oktober 2024

**In angenehmer Atmosphäre**  
Kontakte knüpfen,  
Freundschaften pflegen,  
sich aufeinander einlassen,  
den Tag zusammen gestalten und geniessen!



Anmeldung unter: Spitex Gäu, Solothurnstrasse 39, 4702 Oensingen  
062 544 71 60 • [info@spitex-gaeu.ch](mailto:info@spitex-gaeu.ch) • [www.spitex-gaeu.ch](http://www.spitex-gaeu.ch)

Gerne organisieren wir einen Fahrdienst für Sie

<b>Dienstag</b>	<b>01. Okt 24</b>	<b>Kochen und Essen</b>
09:30 - 14:00	CHF 70.00	Gemeinsam kochen und essen - das macht Laune und bringt Spass! Wir teilen die Aufgaben untereinander auf und geniessen zusammen unsere Kochkünste.
<b>Montag</b>	<b>07. Okt 24</b>	<b>Herbstzeit</b>
13:30 - 17:00	CHF 50.00	Die Natur bereitet sich auf den Winter vor - die Blätter fallen... Wir schauen etwas genauer hin und machen zur herbstlichen Jahreszeit gemeinsames Gedächtnistraining zur Stärkung unseres Gehirns.
<b>Dienstag</b>	<b>08. Okt 24</b>	<b>Kochen und Essen</b>
09:30 - 14:00	CHF 70.00	Gemeinsam kochen und essen - das macht Laune und bringt Spass! Wir teilen die Aufgaben untereinander auf und geniessen zusammen unsere Kochkünste.
<b>Montag</b>	<b>14. Okt 24</b>	<b>Spiel und Spass</b>
13:30 - 17:00	CHF 50.00	Basteln, Singen, Spielen, Malen, Bewegen, Backen, Gärtnern: Wir machen worauf wir Lust haben und wozu der Tag uns einlädt!
<b>Dienstag</b>	<b>15. Okt 24</b>	<b>Kochen und Essen</b>
09:30 - 14:00	CHF 70.00	Gemeinsam kochen und essen - das macht Laune und bringt Spass! Wir teilen die Aufgaben untereinander auf und geniessen zusammen unsere Kochkünste.
<b>Montag</b>	<b>21. Okt 24</b>	<b>Gehirnjogging</b>
13:30 - 17:00	CHF 50.00	Wir bleiben geistig fit! Mit erprobten Spielen und zielgerichteten Übungen machen wir gemeinsames Gedächtnistraining zur Stärkung unseres Gehirns.
<b>Dienstag</b>	<b>22. Okt 24</b>	<b>Kochen und Essen</b>
09:30 - 14:00	CHF 70.00	Gemeinsam kochen und essen - das macht Laune und bringt Spass! Wir teilen die Aufgaben untereinander auf und geniessen zusammen unsere Kochkünste.
<b>Montag</b>	<b>28. Okt 24</b>	<b>Spiel und Spass</b>
13:30 - 17:00	CHF 50.00	Basteln, Singen, Spielen, Malen, Bewegen, Backen, Gärtnern: Wir machen worauf wir Lust haben und wozu der Tag uns einlädt!
<b>Dienstag</b>	<b>29. Okt 24</b>	<b>Kochen und Essen</b>
09:30 - 14:00	CHF 70.00	Gemeinsam kochen und essen - das macht Laune und bringt Spass! Wir teilen die Aufgaben untereinander auf, geniessen zusammen unsere Kochkünste und diskutieren über das aktuelle Tagesgeschehen.

***"Nichts ist entspannender,  
als das anzunehmen, was kommt.»***

***Dalai Lama***

