

# Aktionstag „Wir im Quartier“ am 15.08.18 im Hansacentrum

## ***Ablaufplan***

### 10 – 15 Uhr

Info-Stände: SSB Krefeld, teilnehmende Sportvereine (Sport für aktive Bürger, Fischelner TV, TC Seidenstadt, KSV Germania Krefeld), Gesundheitskasse AOK

Kommunales Integrationszentrum Krefeld informiert zum Family-Projekt und der KI-Arbeit

## **Laden Programm**

### einLaden

10:00 Uhr	Lieblingsfrühstück mit der AOK
11:00 Uhr	Gesellschaftsspiele
12:30 Uhr	Gesunder AOK Mittagssnack
13:00 Uhr	Gesellschaftsspiele

### Lieblingsladen

10:00-13:00 Uhr	„Bookbike“ der Mediothek
10:30 Uhr	Autogenes Training
12:00 Uhr	Lieblingsgeschichte
12:30 Uhr	Phantasiereise (Fischelner TV)
13:00 Uhr	Lieblingsgeschichte
13:30 Uhr	Entspannung (FTV)
14:00 Uhr	Lieblingsgeschichte

### Probierladen

Rolli-Parcours, Geschicklichkeit zum Ausprobieren für Senioren und Kinder

### Sportladen

#### **Vorne**

10:15 Uhr	Sturzprophylaxe
10:30 Uhr	Mitmachangebot des Fischelner TV
11:30 Uhr	Power Pilates
12:00 Uhr	Bewegtes Gedächtnistraining

12:30 Uhr Mitmachangebot des Fischelner TV

13:00 Uhr Rücken Aktiv

13:30 Uhr Sitzgymnastik

### **Hinten**

Ab 11:00 KSV Germania Krefeld: Ringen zum Mitmachen und „Showkampf“

### **Atrium**

Ganztägig: Tischtennis und Kegelbahn

10:50-11:20 Uhr Offizielle Eröffnung und Gemeinsames Singen von Senioren und Kita Kindern

14:15-15:00 Uhr Tanzangebot des TC Seidenstadt

Evtl. Abschluß mit dem TC Seidenstadt, dem FTV (Schwungtuchaktion mit Geschichte)

### **Sonstige Angebote Treffpunkt Info-Punkt**

11:30 Uhr Thai Chi (Dachgarten)

11:30 Uhr Schnitzeljagd