

Wochenablauf in der Caring Community

Ein typischer Wochenablauf in der Caring Community ist geprägt von vielseitigen, gemeinschaftlichen Aktivitäten und gegenseitiger Unterstützung, die den Alltag aller Bewohner*innen bereichern. Jeder Tag bietet Chancen, sich zu engagieren, sich gegenseitig zu helfen und gemeinsam zu wachsen.

So kann ein Wochenablauf beispielhaft aussehen:

Montag – Planung und Organisation

Der Wochenstart beginnt mit einem Treffen in einem der Gemeinschaftsräume. Hier kommen Bewohner*innen zusammen, um sich auszutauschen und Aktivitäten, Fahrdienste und Einkäufe für die Woche zu koordinieren.

Eine alleinerziehende Mutter bietet an, Einkäufe für die Woche zu organisieren und nutzt dafür eines der Autos aus dem gemeinsamen Fuhrpark.

Ein älterer Bewohner übernimmt die Koordination der Nutzung der Hauswirtschaftsräume, sodass die Wäschezeiten für alle besser planbar sind.

Die Pflegeroutine für junge pflegebedürftige Mitbewohner*innen wird ebenfalls besprochen, sodass eine jeweils geeignete Hilfe zur Verfügung steht.

Dienstag – Bewegung und Sport

Am Dienstagmorgen organisiert ein sportlich aktiver Student eine Bewegungsrunde auf der Dachterrasse. Für die Senior*innen und pflegebedürftigen Bewohner*innen wird eine sanfte Gymnastik im Sitzen angeboten. Ein junger Bewohner, der Sport liebt, gibt einfache Anleitungen und motiviert die Gruppe, wobei alle die Übungen nach ihrem eigenen Tempo machen können.

Am Nachmittag bietet ein anderer Bewohner einen Spaziergang im nahegelegenen Park an. Eine Seniorin, die alleine nicht mehr gut zu Fuß ist, schließt sich an und genießt die Bewegung und Gesellschaft – ein wertvoller Moment, der zu ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit beiträgt.

Mittwoch – Gemeinschaftliches Kochen und Genießen

Mittwochs ist Koch- und Backtag in der Gemeinschaftsküche. Eine Gruppe von Bewohner*innen trifft sich am späten Vormittag, um zusammen ein Mittagessen für alle vorzubereiten. Eine Studentin mit einer körperlichen Beeinträchtigung übernimmt die Organisation des Rezepts, während ein junger Vater das Gemüse schneidet und Senior*innen beim Vorbereiten helfen.

Zum Mittagessen kommen dann viele Bewohner*innen zusammen, um gemeinsam zu essen. Eltern schätzen es, dass sich andere um die Kinder kümmern, während sie selbst einen Moment Ruhe finden können. Alle genießen die entspannte Atmosphäre, und für viele bedeutet das einen wertvollen sozialen Austausch.

Donnerstag – Hauswirtschaftstag und gegenseitige Hilfe

Am Donnerstag stehen viele praktische Aufgaben an. In den Hauswirtschaftsräumen unterstützen sich die Bewohner*innen gegenseitig beim Wäschewaschen, Sortieren und Bügeln. Eine junge pflegebedürftige Bewohnerin erhält hier Hilfe von einem älteren Mitbewohner, der ihr bei der Bedienung der Maschinen hilft. Gleichzeitig hilft sie ihm bei kleinen Besorgungen und Planungen. Ein alleinerziehender Vater kann hier dank der Gemeinschaft den Alltag bewältigen, da sich andere Eltern in der Gruppe abwechselnd um die Kinderbetreuung kümmern.

Freitag – Ausflugstag und Freizeitgestaltung

Freitags wird oft ein gemeinsamer Ausflug geplant, der Abwechslung in den Alltag bringt. Mit den Gemeinschaftsautos fahren einige Bewohner*innen zu einem Markt oder ins Umland, um den Tag in der Natur zu verbringen. Eine Seniorin genießt dabei die Gesellschaft und freut sich, nicht alleine reisen zu müssen. Ein anderer Bewohner im Rollstuhl wird von den anderen unterstützt und kann so problemlos teilnehmen. Für alle bedeutet der Ausflug ein Highlight der Woche, und die Alleinerziehenden schätzen es, dass sie auch mal eine Auszeit haben, während andere auf ihre Kinder achten.

Samstag – Projekttag und kreative Workshops

Der Samstag steht ganz im Zeichen von Projekten und gemeinsamen Hobbys. In den Gruppenräumen organisiert ein Bewohner einen Workshop zum Thema Gartenarbeit auf der Dachterrasse. Einige Bewohner*innen bereiten Hochbeete für die kommende Saison vor. Die Kinder sind mit Bastelprojekten beschäftigt und werden dabei von einer älteren Dame betreut, die Freude daran hat, mit den Kleinen zu arbeiten. Ein Student mit einer körperlichen Einschränkung nimmt sich der Organisation des Gartens an und freut sich, Verantwortung zu übernehmen. Diese Aktivitäten schaffen Verbindungen, bringen allen Abwechslung und fördern Talente und Freude am gemeinsamen Tun.

Sonntag – Erholung und Gemeinschaft

Der Sonntag ist ein ruhiger Tag, der der Erholung und der gemeinsamen Zeit gewidmet ist. Am Vormittag treffen sich einige Bewohner*innen zum gemeinsamen Frühstück in der Gastronomie, und später gibt es eine gemütliche Kaffeerunde. Am Nachmittag veranstalten einige Bewohner*innen eine Filmvorführung in einem der Gemeinschaftsräume, während andere ein kleines Buchclub-Treffen organisieren, in dem sie über aktuelle Bücher sprechen und sich austauschen. Für alle ist der Sonntag ein Tag des Innehaltens, an dem sie sich gegenseitig erzählen, was sie in der Woche erlebt haben.

Vorteile für alle Bewohner*innen

- **Eltern** erleben wertvolle Entlastung durch gemeinsame Kinderbetreuung und erhalten Hilfe bei Wäsche und Haushalt. Sie können besser arbeiten oder studieren, da sie wissen, dass die Gemeinschaft sie im Alltag unterstützt.
- **Senior*innen** fühlen sich gebraucht, eingebunden und aktiv. Die regelmäßigen Bewegungs- und Freizeitangebote fördern ihre Gesundheit, und sie freuen sich über die vielseitigen sozialen Kontakte.
- **Studierende mit körperlichen Beeinträchtigungen** profitieren von der gegenseitigen Unterstützung, wodurch sie im Alltag flexibler sind und einfacher an sozialen Aktivitäten teilnehmen können.
- **Pflegebedürftige Bewohner*innen** haben Sicherheit und Routine durch eine vertraute, unterstützende Umgebung. Für sie ist die Caring Community nicht nur ein Wohnort, sondern ein verlässliches Netzwerk, das Hilfe im Alltag gewährleistet.

Das "miteinander – füreinander wohnen" fördert Selbständigkeit und Lebensqualität aller ganz individuell.