



Wochenplan mit Wahloptionen

Das Heimetli mit Herz bietet eine niederschwellige Tagesstruktur nach traumapädagogischem Ansatz an. Die an der Tagesstruktur teilnehmenden Menschen können sich modular anhand der verschiedenen Angebote ein passendes Programm zusammenstellen, welches bei Bedarf auch wieder angepasst werden kann.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	Wichtig in der traumapädagogischen Haltung ist Raum und Zeit zu haben, um Selbstverstehen, Sicherheit und Ressourcen wiederzuentdecken und auszubauen. Dies wird im Alltag im Heimetli mit Herz jederzeit ermöglicht.					
Während des ganzen Tages möglich	Bewegung (z.Bsp. Yoga, Workout)					Während des ganzen Tages möglich
	Tiere (Spaziergänge mit den Hunden, Kuscheln)					
	Kreativatelier					
	Holzwerkstatt					
	Klanglabor					
09:00 Uhr						09:00 Uhr
10:00 Uhr	Wocheneinkauf	Vielfaltwerkstatt bei Hetty Rapeaud	Besuch Bibliothek	«Mensch – Tier – Naturn» bei Rita Eichenberger	«Mensch – Tier – Naturn» bei Rita Eichenberger	10:00 Uhr
11:00 Uhr						11:00 Uhr
12:00 Uhr	Es besteht immer die Möglichkeit, in der Küche beim Zubereiten des z'Mittag zu helfen, den Tisch zu decken, etc. Gemeinsames Mittagessen					12:00 Uhr
13:00 Uhr						13:00 Uhr
14:00 Uhr						14:00 Uhr
15:00 Uhr						15:00 Uhr

- Einmal monatlich unternehmen wir einen **Ausflug**, die Teilnahme ist freiwillig.