



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.

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.

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag		
09:00 Uhr			Besuch Bibliothek	«Mensch – Tier – Natur» bei Rita Eichen- berger	«Mensch – Tier – Natur» bei Rita Eichenberger		09:00 Uhr	
	Wocheneinkauf	Vielfaltwerkstatt bei Hetty Rapeaud						
10:00 Uhr								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						Klanglabor mit Begleitung	13:00 Uhr	
14:00 Uhr					Workshop # Psychosoz. Beratung		14:00 Uhr	
15:00 Uhr							15:00 Uhr	
Während des gan- zen Tages möglich	Bewegung (z.Bsp. Yoga, Workout)						Während des gan- zen Tages möglich	
	Tiere (Spaziergänge mit den Hunden, Kuscheln)							
	Kreativatelier							
	Holzwerkstatt							
	Klanglabor							

Einmal monatlich unternehmen wir einen geplanten **Ausflug**, die Teilnahme ist freiwillig. Spontan besteht immer wieder auch die Möglichkeit, einen Ausflug zu unternehmen.

Der **Workshop** findet alle 6 bis 8 Wochen statt und wird vom Team Psychosoziale Beratung moderiert.