



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						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				Workshop # Psychosoz. Beratung	Klanglabor mit Begleitung	14:00 Uhr
15:00 Uhr						15:00 Uhr
Während des gan- zen Tages möglich	Bewegung (z.Bsp. Yoga, Workout) Tiere (Spaziergänge mit den Hunden, Kuscheln) Kreativatelier Holzwerkstatt Klanglabor					Während des gan- zen Tages möglich

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.