



## Wochenplan mit Wahloptionen

Das Heimtli 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 Heimtli mit Herz jederzeit ermöglicht.								
Während des ganzen Tages möglich	Bewegung (z.Bsp. Artistik, Yoga, Workout)					Während des ganzen Tages möglich			
	Tiere (Spaziergänge mit den Hunden, Kuschneln)								
	Kreativatelier								
	Holzwerkstatt								
	Klanglabor								
09:00 Uhr		«Mensch – Tier – Natur» bei Rita Eichenberger	Bibliothek	Psycho- eduka- tion	Vielfaltwerkstatt Hetty Rapeaud	09:00 Uhr			
10:00 Uhr	Wocheneinkauf							Einmal monatlich: «Die Gruppe»	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.					12:00 Uhr			
	<b>Gemeinsames Mittagessen</b>								
13:00 Uhr						13:00 Uhr			
14:00 Uhr			Psychoedukation			14:00 Uhr			
15:00 Uhr						15:00 Uhr			

- Einmal monatlich unternehmen wir einen **Ausflug**, die Teilnahme ist freiwillig.
- **«Die Gruppe»** ist eine Gesprächsrunde, welche von einer therapeutischen Fachperson und einer Person mit Peer-Ausbildung geführt wird.