

Wochenplan Tagesstruktur EigenArt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 Ankommen/Blitzlicht	8:30 Ankommen/Blitzlicht	8:30 Ankommen/Blitzlicht	8:30 Ankommen/Blitzlicht	8:30 Ankommen/Blitzlicht
9:30 -Morgenrunde	9:30 -Morgenrunde	9:30 -Morgenrunde	9:30 -Morgenrunde	9:10 -Morgenrunde
9:45 Einkauf fürs Mittagessen	9:45 Einkauf fürs Mittagessen	9:45 Einkauf fürs Mittagessen	9:45 Einkauf fürs Mittagessen	9:45 Einkauf für Brunch
10:30 Kochtraining	10:30 Kochtraining	10:30 Kochtraining	10:30 Kochtraining	
10:15Boule	10:15 Soziales Kompetenztraining	10:15 Literaturkreis	10:15 Bewegung nach Musik	10:15 Achtsamkeitstraining
10:15 Selbstsicherheitstraining	10:15 Atelier Arbeiten	10:00 Frauenpower	10:15 Werken	10:00 Kognitives Training
	10:30 Gitarregruppe	10:15 Männergruppe		
10:15 Konzentrationstraining	10:30 Sport-Inspiration-Inklusion	10:30 Methodenvielfalt Entspannung	10:15 Psychoedukation	10:00 Bewegung in der Natur
12:00-12:30 Mittag	12:00-12:30 Mittag	12:00-12:30 Mittag	12:00-12:30 Mittag	11:00 Uhr Brunch
		12:30 -Küchendienst	Pause bis 13:30 Uhr	12:00 Küchendienst
13:30 Biographische Arbeit				
13:30 - Kreatives Arbeiten	13:00-16:00 Probe Band	13:30 Vorbereitung offener Treff	10:15 Gesellschaftl. Teilhabe	12:30 -Gymnastik
13:30 -Musik mit Instrumenten	13:30-15:00 Entspannungstraining	14:00 Offener Treff	Computerarbeit	12:30 Konzentrationstraining
13:30 Bewegung in der Natur	13:30 -15:00 Konzentrationstraining	14:00 Infogespräche	Gesellschaftsspiele	13.00 Singen
15:00-16:00 Gesellschaftsspiele		Kreuzworträtsel/Gesellschaftssp.	Kickern /Gesellschaftsspiele	

	Arbeitsnahe Beschäftigung		Psychoedukation & psychisches Wohlbefinden
	Kreativ-Bereich		Bildung
	Sport und Bewegung		Stärkung der Alltagskompetenzen
			Soziale Inklusion