

## Voorbeeld doorsnee weekschema

Elk weekprogramma omvat vaste bouwstenen , de concrete activiteiten kunnen verschillen. Soms voorzien wij ook een vrije namiddag. Er is tijd om elkaar te ontmoeten en vrije tijd voor zichzelf. Er zijn fietsen die men kan uitlenen. Fiets en wandelroutes zijn ter beschikking.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
<b>Ontbijt 08u15</b> In een beurtsysteem zorgt men zelf voor het ontbijt			<b>Ochtend oefening :                      aandacht training</b> om 08u.15 nadien ontbijt		
<b>Voormiddag</b> Ondersteunende aanwezigheid van medewerker (9u30 – 13u30)die samen met een gast voor de warme maaltijd zorgt. Activiteit	<b>Onthaal (09u00-10u00)                      Aanwezigheid medewerker</b>  <b>Contactmoment</b> in groep : kennismaking, toelichting programma, maken van afspraken o.l.v. procesgerichte begeleider	<b>Aanwezigheid medewerker</b> met gelegenheid tot informeel gesprek  <b>Gesprek rond de visie van het Namaste-huis</b> o.l.v. de algemene coördinator	<b>Contactmoment</b> in groep o.l.v. procesgerichte begeleider  <b>Aanwezigheid medewerker</b> met gelegenheid tot informeel gesprek	<b>Aanwezigheid medewerker</b> met gelegenheid tot Informeel gesprek	<b>Aanwezigheid medewerker</b> met gelegenheid tot Informeel gesprek
<b>Middagmaal 12u30</b>					
<b>Namiddag</b> Ondersteunende aanwezigheid medewerker en activiteit 14u30 – 17u	<b>Aandacht training</b> met nabespreking bij voorbeeld via ‘Ademmeditatie’ ‘Mantra-meditatie’ e.a.	<b>Lichaamswerk</b> bij voorbeeld Eutonie , relaxatie, autogene training, yoga, energetisch lichaamswerk e.a. met nabespreking	<b>Creatieve activiteit</b> met nabespreking . Bij voorbeeld : werken met klank en stem-collages-kleur-poëzie- natuur – spelvorm – rituelen - existentieel thema e.a.	<b>Verstillend werken</b> bij voorbeeld via Focussen, Initiatisch tekenen e.a.	<b>Afronding in groep</b> met procesgerichte begeleider
<b>Avond</b> Avondmaal : 18u30 Ondersteunende aanwezigheid medewerker	<b>Aanwezigheid medewerker</b>		<b>Mogelijkheid tot bezoek (19u00 – 21u00)</b>		

