## (voor mensen met toegang tot internet)

# **Dag/Weekplanner**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Maandag: |  | Dinsdag: |
| 09:00 | Opstaan/aankleden/ontbijten | 09:00 | Opstaan/aankleden/ontbijten |
| 10:00 | Koffie moment met Jasper | 10:00 | Koffie moment met Jasper |
| 10:30 | 30 dagen tekenen opdracht | 10:30 | Sporten via YouTube |
| 12:00 | Lunchen | 12:00 | Lunchen |
| 13:00 | Huishoudelijke klusjes | 13:00 | Beeld bellen met mijn begeleider |
| 15:00  | Tijd voor mezelf | 15:00  | Tijd voor mezelf |
| 17:00 | Koken/eten/afwassen | 17:00 | Koken/eten/afwassen |
| 19:30 | Tijd voor mezelf | 19:30 | Tijd voor mezelf |
|  |  |  |  |
|  | Woensdag: |  | Donderdag: |
| 09:00 | Opstaan/aankleden/ontbijten | 09:00 | Opstaan/aankleden/ontbijten |
| 10:00 | Koffie moment met Jasper | 10:00 | Koffie moment met Jasper |
| 10:30 | Huishoudelijk klusje | 10:30 | Luister naar een gratis luisterboek |
| 12:00 | Lunchen | 12:00 | Lunchen |
| 13:00 | Online Bingo | 13:00 | Bel of sms een vriend/familielid |
| 15:00  | Wandelen buiten met gepaste afstand | 15:00  | Luister naar het muzikaal Vaccin |
| 17:00 | Koken/eten/afwassen | 17:00 | Koken/eten/afwassen |
| 19:30 | Tijd voor mezelf | 19:30 | Tijd voor mezelf |
|  |  |  |  |
|  | Vrijdag: |  | Zaterdag/Zondag: |
| 09:00 | Opstaan/aankleden/ontbijten | 09:30 |  |
| 10:00 | Koffie moment met Jasper | 10:30 | Opstaan/aankleden/ontbijten |
| 10:30 | Heel holland beweegt | 12:00 | Tijd voor mezelf |
| 12:00 | Lunchen | 13:00 | Lunchen |
| 13:00 | Weekboodschappen | 15:30 | Wandelen buiten met gepaste afstand |
| 15:00  | Bak iets lekkers voor jezelf | 16:30  | Bakje koffie in de tuin |
| 17:00 | Koken/eten/afwassen | 17:30 | Koken/eten/afwassen |
| 19:30 | Tijd voor mezelf | 19:30 | Lekker tv kijken |
|  |  |  |  |

Tips voor simpele gerechten: [www.lekkerensimpel.nl](http://www.lekkerensimpel.nl )

Wil je buiten wel wat meer doen dan alleen wandelen? Ga dan mee doen aan de grootste schattenjacht die er is: geocaching! <https://www.geocaching.nl/>