

(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

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/>