

Wochenplan Maren

	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM	Datum	DATUM
ZEIT	22.04.2013	23.04.2013	24.04.2013	25.04.2013	26.04.2013	28.04.2013
6.30-9.00	Fitnesscenter	Nordicwalking	Fitnesscenter	Nordicwalking	Fitnesscenter	Frühstück
9:00-9:30	Frühstück	Frühstück	Frühstück	7.30 Hausarzt	8.00 KG	Funklehtagang
9:30-10:30	Abwasch & Saugen	Aufräumen	Abwasch & Saugen	Frühstück	Frühstück	Fahrer
10:30-10:45	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
10:45-11:15	Wischen	Aufräumen	Wischen	Bad & Flur	Abwasch & Saugen	Funklehtagang
11:15-11:45	HP Dad	Etatbuch	HP Dad	Etatbuch	Küche	Fahrer
11:45-13:15	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>
13:15-13:45	Entspannen	Entspannen	Entspannen	Entspannen	Entspannen	Funklehtagang
13:45-14:15	Wäsche	14.00 KG	Wäsche	Staub wischen	Wäsche	Fahrer
14:15-14:30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
14:30-15:00	Freunde	Geschichte	Freunde	Geschichte	Freunde	Frei
15:00-15:30	Freunde	Geschichte	Freunde	Geschichte	Freunde	Frei
15:30-15:45	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
15:45-16:15	Freunde	Tagebuch	Freunde	Tagebuch	Freunde	Frei
16:15-16:45	Freunde	Tagebuch	Freunde	Tagebuch	Freunde	Frei
16:45-17:00	Freunde	Spaziergang	Freunde	VB DA	Freunde	Frei
17.00-22.00	19.30 DRK KV	Freizeit	Freizeit	19.30 DA	Freizeit	Tagebuch/Chatten

Täglich achten auf

**Nicht schneiden
Keine Maske tragen
Geschichte schreiben**

**Gefühle erkennen
Gefühle zulassen**

**Gefühle aussprechen
Anspannung erkennen
Gedichte schreiben**

**Skills einsetzen
Grenzen erkennen**

**Grenzen setzen
Tagebuch schreiben**