

DINSDAG

DAGPLANNING



AFSPRAKEN - ACTIVITEITEN

Opstaan

Ontbijten

.....

.....

.....

Lunch

.....

.....

.....

.....

Warm eten

.....

.....

POSITIEVE MOMENTEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOEN

* BEWEGEN

* NAAR BUITEN

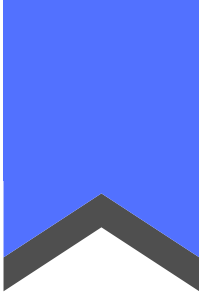
* IEMAND BELLEN OF MEE AFSPREKEN

*

*

*

*



WOENSDAG

DAGPLANNING



AFSPRAKEN - ACTIVITEITEN

- . Opstaan
- . Ontbijten
-
-
-
- . Lunch
-
-
-
-
- . Warm eten
-
-

POSITIEVE MOMENTEN

-
-
-
-
-
-

DOEN

- * BEWEGEN
- * NAAR BUITEN
- * IEMAND BELLEN OF MEE AFSPREKEN
- *
- *
- *
- *



DONDERDAG

DAGPLANNING



AFSPRAKEN - ACTIVITEITEN

Opstaan

Ontbijten

.....

.....

.....

Lunch

.....

.....

.....

.....

Warm eten

.....

.....

POSITIEVE MOMENTEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOEN

* BEWEGEN

* NAAR BUITEN

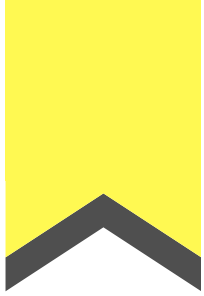
* IEMAND BELLEN OF MEE AFSPREKEN

*

*

*

*



VRIJDAG

DAGPLANNING



AFSPRAKEN - ACTIVITEITEN

. Opstaan

. Ontbijten

.....

.....

.....

. Lunch

.....

.....

.....

.....

. Warm eten

.....

.....

POSITIEVE MOMENTEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOEN

* BEWEGEN

* NAAR BUITEN

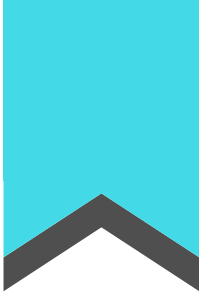
* IEMAND BELLEN OF MEE AFSPREKEN

*

*

*

*



ZATERDAG

DAGPLANNING



AFSPRAKEN - ACTIVITEITEN

- . Opstaan
- . Ontbijten
-
-
-
- . Lunch
-
-
-
-
- . Warm eten
-
-

POSITIEVE MOMENTEN

-
-
-
-
-
-

DOEN

- * BEWEGEN
- * NAAR BUITEN
- * IEMAND BELLEN OF MEE AFSPREKEN
- *
- *
- *
- *

NETWERK: WIE KUN JE OM HULP VRAGEN



-
-
-
-
-
-

NOODPLAN: WAT DOE JE ALS JE VOLLEDIG VASTLOOPT



- 1**
- 2**
- 3**
- 4**

WAAR KRIJG JE POSITIEVE ENERGIE VAN



-
-
-
-
-

WELKE DINGEN KUN JE HET BESTE VERMIJDEN



-
-
-
-



WAT ZOU JE TEGEN EEN VRIEND(IN)
ZEGGEN DIE IN JOUW SITUATIE ZAT?