



- **Vul eerst de vaste momenten in:**
Opstaan, ontbijt, lunch, avondeten, koffie- thee momenten, douchen, tandenpoetsen en naar bed gaan.
- **Doe dit voor 7 dagen:** maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag.
- **Verdeel de momenten tussen deze vaste momenten in blokjes.**
Je bepaalt zelf hoe lang een blokje is. Wil je een uur dezelfde activiteit doen? Langer en korter kan ook.
- **Bedenk wat je per dag en per blokje gaat doen.**
- **Zorg dat je afwisselt.**
Bijvoorbeeld een rustige puzzel en daarna een wandeling.
- **Zorg ervoor dat de activiteiten voor het slapen gaan niet meer te actief zijn.**
Een warm bad of warme douche maakt je slaperig. Terwijl met je tablet en drukke activiteiten je wakker wordt.
- **Plan video bellen in met mensen die voor jou belangrijk zijn.**
- **Op de OTT site *Samen Thuis* staan tips met activiteiten.**
- **YouTube heeft veel leuke sport activiteiten die je in de huiskamer kunt doen.**
Misschien kun je dit samen met je begeleider opzoeken.
- **Er zijn ook activiteiten die niet leuk zijn.**
Die horen er ook bij. Zet ze op je schema. Plan daarna iets dat je leuk vindt.
- **Misschien vind je het fijn als er plaatjes gebruikt worden in je schema.**
Zoek goede plaatjes die bij de activiteiten passen.
- **Als je het leuk vindt kun je natuurlijk je programma heel mooi maken.**
Dan ziet er leuk uit!