



## Toelichting Weekprogramma De Stam

Bij de Stam is er een weekprogramma ontwikkeld waarin huisgroep, dagbesteding en vrije tijd is gepland. Door het programma leren we de bewoners structuur en regelmaat aan. Dit zijn 2 belangrijke onderdelen voor een goede re-integratie in de maatschappij.

### **Wandelen**

Om de dag goed te beginnen gaan de bewoners elke maandag- tot en met vrijdagochtend een stuk wandelen. Hierdoor beginnen zij de dag fris en onderweg wordt er vers brood bij de bakker gehaald voor ontbijt en lunch. Donderdagochtend is er de gelegenheid om tezamen koffie te drinken bij Florencia, een Italiaanse koffie- en ijssalon.

### **Ontbijten, lunch en avond eten**

De bewoners eten altijd samen. In de ochtend en middag kan er yoghurt met muesli of brood worden gegeten. 's Avonds koken de bewoner om de beurt een recept die zij zelf hebben uitgekozen. Wanneer het blijkt dat een bewoner niet veel affiniteit met koken heeft, wordt hij of zij gekoppeld aan iemand die dat wel heeft om samen een maaltijd te bereiden.

### **Taken**

Na het ontbijt is er tijd om de huishoudelijke taken uit te voeren. Daarbij is er een verschil tussen dagtaken, zoals vegen, dweilen, afwassen, afdrogen, koffie zetten en weektaken (zoals het verzorgen van de kat, frituurvet wisselen en de ramen lappen). Het team van de huishouding maakt elke week een takenlijst met daarop welke taak elke bewoner mag uitvoeren die week. Deze takenlijst hangt in de woonkamer en is zichtbaar voor iedereen.

### **Morning meeting**

De morning meeting begint elke doordeweekse dag om 09.00 uur. Tijdens de morning meeting is er gelegenheid voor de bewoners om hun afspraken en aanvragen door te geven aan de coördinator. Daarbij wordt er een rondje gedaan met de vraag hoe de bewoners erbij zitten die ochtend. Hierover wordt een verslag gemaakt welke wordt doorgegeven aan de staf. Ook wordt de Stamfilosofie voorgelezen samen met het waarheidsprincipe, wordt er belangrijk nieuws verteld, een muzieknummer naar keuze afgespeeld en wordt de meeting afgesloten met de Stam-Yell.

### **Huisgroep**

Op maandag en vrijdag staat er een huisgroep om 10.00 uur gepland. Bewoners kunnen voor de huisgroep briefjes schrijven en deponeren in een box die in de huiskamer staat. In de huisgroep kunnen bewoners over zichzelf praten om bijvoorbeeld een lastige situatie te bespreken of om de confrontatie aan te gaan met een medebewoner. Deze confrontatie kan gaan over het gedrag wat diegene vertoont of een situatie die is voorgevallen. Het is de bedoeling dat de bewoners zo open en eerlijk mogelijk tegen zichzelf en de groep zijn. Met een confrontatie of het bespreken van een lastige situatie helpt de bewoner niet alleen zichzelf maar ook de rest van de groep. De huisgroepen worden begeleid door stafleden.



### **Boodschappen**

Dinsdagochtend worden de boodschappen voor de hele week geleverd door de leverancier. Alle bewoners helpen de boodschappen naar boven te tillen en op te bergen. Wanneer er nog tijd over is worden er nog extra taken in het huis verricht of er is tijd voor een nieuwe bewoner om hun levensverhaal te vertellen aan de rest van de groep.

### **Leerdoelengroep / yoga**

Nadat de bewoners de morning meeting op woensdag hebben afgerond is er een leerdoelengroep waarin bewoners hun gestelde doelen bespreken. In deze groep is er tijd en ruimte om kwetsbaarheden (angsten / onzekerheden) met elkaar te delen. De bewoners kunnen elkaar feedback geven en hun eigen ervaringen met elkaar delen. Deze groep zorgt er mede voor dat de bewoners elkaar beter leren kennen en op de hoogte zijn waar hun medebewoners tegen aan lopen of moeite mee hebben. Wanneer deze groep is afgerond zullen de bewoners de ochtend afsluiten met een yogagroep van 1 uur.

### **Sport**

Naast de tijd om te sporten bij een Fitness Centrum in de avonden, is er op donderdagochtend een sportgroep onder begeleiding van een stafid. Vaak wordt er een groepssport beoefend, zoals volleybal of voetbal. In de zomer vindt dit onderdeel buiten op een sportveld plaats, in de winter in een sportzaal.

### **Weekafsluiting en boodschappen**

Op vrijdagmiddag om 16.00 uur komt de groep bijeen en wordt de week afgesloten met koffie en wanneer er iemand jarig is ook met gebak. Daarnaast is er tijd om eventuele fase overgangen van bewoners te bespreken en te vieren. Hierna is er ruimte om aanvullende boodschappen te doen voor het huis of om aangevraagde items te halen voor privé gebruik zoals sigaretten, toiletartikelen enz.

### **Dagbesteding**

Van maandag- t/m donderdagmiddag is er tijd voor arbeid activerende dagbesteding ingepland. De dagbesteding is een leer-werktraject waar bewoners op een laagdrempelige wijze praktische vaardigheden worden aangeleerd op bijvoorbeeld het gebied van meubels maken en opknappen, houtbewerking, het opknappen van fietsen en er is mogelijkheid tot het volgen van cursussen.

### **Koffie drinken**

Er zijn verschillende momenten in het weekprogramma ingeroosterd om even samen te zitten.

### **Journal**

Om op de hoogte te zijn van wat er allemaal in de wereld speelt is er om 20.00 uur journal gepland. Er wordt dan tevens een bewoner uitgekozen om de volgende ochtend in de morning meeting hierover verslag te doen.



### **Vrije tijd / sporten**

Na het journaal is er door de week tijd om te sporten bij de sportschool waar de Stam 5 abonnementen heeft lopen. Dit vindt altijd plaats onder begeleiding van een oudere bewoner. Degene die niet gaan sporten kunnen deze tijd zelf indelen om bijvoorbeeld, telefonisch contact op te nemen met familie en vrienden, naar 12 stappen-meetings te gaan (AA / CA enz.) verzoekjes te schrijven of om hun levensverhaal af te maken.

### **Budgetgroep / seminar**

Om de week vindt er op woensdagavond een budgetgroep of een seminar plaats. Elke bewoner krijgt bij binnenkomst een kasboek uitgereikt. Deze dienen zij bij te houden met uitgaven, bonnen en verzoekjes. Zo leren de bewoners beter inzicht te krijgen in hun geldzaken en bieden wij hulp en ondersteuning daar waar dat nodig is. De Stam werkt samen met externe organisatie die hulp kunnen bieden zoals schuldhulpverlening of bewindvoering mocht dit nodig zijn. De seminars verschillen van onderwerp.

### **Weekend voorbespreking**

Voor de bewoners die op weekendplanning gaan is er op donderdagavond de gelegenheid om hun planning te bespreken. Zo kunnen de bewoners elkaar vragen stellen over de planning en elkaar indien nodig waarschuwen voor onveilige momenten.

### **Bedtijd**

Om 21.00 uur kunnen de bewoners er voor kiezen om naar hun kamer te gaan. Van zondag tot en met donderdag wordt er verwacht dat alle bewoners om 23.00 uur in bed liggen. Vrijdag en zaterdag liggen alle bewoners maximaal om 01.00 uur in bed.

### **Weekend**

In het weekend kunnen de bewoners uitslapen tot een uur of 09.00 en is het dagprogramma iets minder intensief. Om 10.00 uur wordt er gebruncht en vanaf 12.00 uur kunnen bewoners bezoek ontvangen of op gezamenlijke planning gaan. Denk hierbij aan wandelen, bowlen of naar het strand gaan. Op zaterdagavond is er vrije tijd of de bewoners kunnen bijvoorbeeld naar de film gaan. Zondagavond vindt de weekend nabespreking plaats om het weekend te evalueren. Uiteraard wordt er van de bewoners verwacht dat zij om 23.00 uur in bed liggen om de nieuwe week weer fris te beginnen.

### **Ouder- & Relatiegroep**

Elke eerste zondag van de maand is er een Ouder- & Relatiegroep waarbij de ouders en/of relaties van alle bewoners worden uitgenodigd om naar de Stam te komen. In deze groep beiden wij de ouders en/of relaties de gelegenheid om vragen te stellen en onderlinge ervaringen met elkaar te delen. Hierbij krijgen zij ondersteuning van stafleden.