

Globaal programma zingevingeweek

Leven met verlies

zondag	ochtend/middag	incheck
	avond	start zingevingeweek + verdiepingsactiviteit 1: 'Vertellen over het verlies'
maandag	ochtend	plaatselijke markt bezoeken
	middag	verdiepingsactiviteit 2: 'Elfje schrijven' + vrij in te vullen relaxtijd
	avond	verdiepingsactiviteit 3: 'Het verhaal van de nabestaande: waar zit je verdriet'
dinsdag	ochtend	sportieve groepsactiviteit zoals wandelen, mountainbiken, klimparcours
	middag	vrij in te vullen relaxtijd + verdiepingsactiviteit 4: 'Praten over pijn'
	avond	verdiepingsactiviteit 5: 'Wat helpt en wat helpt niet: mijn eigen mindmap'
woensdag	ochtend	verdiepingsactiviteit 6: 'Sociaal netwerk, boeken en tips en handboek maken voor hulp die niet helpt'
	middag	zwemmen + vrij in te vullen relaxtijd
	avond	vrij in te vullen relaxtijd
donderdag	ochtend	culturele of creatieve groepsactiviteit zoals schilderen, tuinieren, bezoek aan pottenbakkerij, kaasfabriek of dorpje
	middag	vrij in te vullen relaxtijd
	avond	verdiepingsactiviteit 7: 'Doorgaan: rituelen en to-do-lijstje maken'
vrijdag	ochtend	vrij in te vullen relaxtijd + voorbereiden afsluiting zingevingeweek
	middag	door begeleiders nog te bepalen activiteit + afsluiting zingevingeweek
	avond	vrij in te vullen relaxtijd (vroeg uitcheck mogelijk)
zaterdag	ochtend	uitcheck