esperi

# Hoivakoti Kerava viikko-ohjelma

| Klo | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7-10** | Heräily omaan tahtiin, aamupala | Heräily omaan tahtiin, aamupala | Heräily omaan tahtiin, aamupala | Heräily omaan tahtiin, aamupala | Heräily omaan tahtiin, aamupala | Heräily omaan tahtiin, aamupala | Heräily omaan tahtiin, aamupala |
| **10-11** | Lehtikatsaus Virikehetki | Lehtikatsaus Virikehetki | Lehtikatsaus Virikehetki | Lehtikatsaus Virikehetki | Lehtikatsaus Virikehetki | Lehtikatsaus Virikehetki | Lehtikatsaus Virikehetki |
| **11.30-12.30** | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas |
| **12.30-13.30** | Iltapäivänokoset | Iltapäivänokoset | Iltapäivänokoset | Iltapäivänokoset | Iltapäivänokoset | Iltapäivänokoset | Iltapäivänokoset |
| **13.30-14** | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat |
| **14-14.30** | Iltapäiväkahvit | Iltapäiväkahvit | Iltapäiväkahvit | Iltapäiväkahvit | Iltapäiväkahvit | Iltapäiväkahvit | Iltapäiväkahvit |
| **14.30-15.30** | Tuolijumppa | Omaa aikaa, tv:n katselua | Omaa aikaa, tv:n katselua | Omaa aikaa, tv:n katselua | Tuolijumppa | Omaa aikaa, tv:n katselua | Omaa aikaa, tv:n katselua |
| **16-17** | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen |
| **19-20** | Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin | Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin | Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin | Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin | Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin | Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin | Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin |