# Hoivakoti Teppolan viikko-ohjelma

| Klo | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7–9** | Heräily, aamupala | Heräily, aamupala | Heräily, aamupala | Heräily, aamupala | Heräily, aamupala | Heräily, aamupala | Heräily, aamupal |
| **9–11** | Musiikkia/jumppaa/ pelejä/hemmottelua /lukupiiri/muistelua | Musiikkia/jumppaa/ pelejä/hemmottelua /lukupiiri/muistelua | Musiikkia/jumppaa/ pelejä/hemmottelua /lukupiiri/muistelua | Musiikkia/jumppaa/ pelejä/hemmottelua /lukupiiri/muistelua | Musiikkia/jumppaa/ pelejä/hemmottelua /lukupiiri/muistelua | Musiikkia/jumppaa/ pelejä/hemmottelua /lukupiiri/muistelua | Jumalanpalvelus klo 10 radio/tv/ virtuaalikirkko |
| **12–12.30** | 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 **Ft:n tuolijumppa 13:15-14 parill.vk** | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat **Kirjaston lukupiiri 13:15-14 kerran kk** | **Seurakunnan hartaushetki 13:30-14** | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat **Rauhanyhdistyksen hartaus kerran kk** | Ulkoilua / kädentaitoja / pelit ja tietovisat |
| **14–15** | Iltapäiväkahvit, Kalevan lukua | Iltapäiväkahvit Kalevan lukua | Iltapäiväkahvit Kalevan lukua | Iltapäiväkahvit Kalevan lukua | Iltapäiväkahvit Kalevan lukua | Iltapäiväkahvit Kalevan lukua | Iltapäiväkahvit Kalevan lukua |
| **15–16** | Omaa aikaa, tv:n katselua | Omaa aikaa, tv:n katselua | Omaa aikaa, tv:n katselua | Omaa aikaa, tv:n katselua | Omaa aikaa, tv:n katselua | 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 |