esperi

# Esperi Koti Kapteenskan viikko-ohjelma

| Klo | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.00-9.00 | Aamupala klo 8.00-08.30 | Aamupala klo 08.00-08.30 | Aamupala klo 08.00-08.30 | Aamupala klo 08.00-08.30 | Aamupala klo 08.00-08.30 | Aamupala klo 08.30-09.00 | Aamupala klo 08.30-09.00 |
| 9.00-11.30 | Oman viikko-ohjelman mukainen toiminta | Oman viikko-ohjelman mukainen toiminta | Oman viikko-ohjelman mukainen toiminta | Oman viikko-ohjelman mukainen toiminta | Oman viikko-ohjelman mukainen toiminta | Omaa aikaa | Omaa aikaa |
| 11.30-12.00 | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas |
| 12.30-13.30 | Oma vastuutehtävä | Oma vastuutehtävä | Oma vastuutehtävä | Oma vastuutehtävä | Oma vastuutehtävä | Kaupparyhmä | Leivontaryhmä |
| 13.30-14.00 | Omaohjaaja-ajat/ juoksevien asioiden hoitaminen | Omaohjaaja-ajat/ juoksevien asioiden hoitaminen | Omaohjaaja-ajat/ juoksevien asioiden hoitaminen | Omaohjaaja-ajat/ juoksevien asioiden hoitaminen | Omaohjaaja-ajat/ juoksevien asioiden hoitaminen | Omaa aikaa | Omaa aikaa |
| 14.00-14.30 | Kahvi ja välipala | Kahvi ja välipala | Kahvi ja välipala | Kahvi ja välipala | Kahvi ja välipala | Kahvi ja välipala Klo 15.30 Ruokaryhmä | Kahvi ja leivontaryhmän herkut |
| 17.00-17.30 | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Ruokaryhmän valmistama päivällinen | Klo 14.30 Lääkehoitoryhmä |
| 18.00-19.00 | Rentoutusryhmä | Kuvaamataitoryhmä | Vertaistukiryhmä | Naistenryhmä | Bingo | Yhteistä illanviettoa | Klo 17.00-17.30 Päivällinen |
| 21.00-21.30 | 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 |