esperi

Esperi hoivakoti Loviisan Ulrikan viikko-ohjelma

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-10	Heräily, aamutoimia ja aamupala	Heräily, aamutoimia ja aamupala	Heräily, aamutoimia ja aamupala	Heräily, aamutoimia ja aamupala	Heräily, aamutoimia ja aamupala	Heräily, aamutoimia ja aamupala	Heräily, aamutoimia ja aamupala
11.00-11.30	Katsaus päivään ja ajankohtaisiin asioihin	Katsaus päivään ja ajankohtaisiin asioihin	Katsaus päivään ja ajankohtaisiin asioihin	Katsaus päivään ja ajankohtaisiin asioihin	Katsaus päivään ja ajankohtaisiin asioihin	Katsaus päivään ja ajankohtaisiin asioihin	Katsaus päivään ja ajankohtaisiin asioihin
11.30-12.30	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12.30-13.30	Lepohetki tai ulkoilua	Lepohetki tai ulkoilua	Lepohetki tai ulkoilua	Lepohetki tai ulkoilua	Lepohetki tai ulkoilua	Lepohetki tai ulkoilua	Lepohetki tai ulkoilua
14-15	Iltapäiväkahvi ja välipala	Iltapäiväkahvi ja välipala	Iltapäiväkahvi ja välipala	Iltapäiväkahvi ja välipala	Iltapäiväkahvi ja välipala	Iltapäiväkahvi ja välipala	Iltapäiväkahvi ja välipala
14.30	Pelailua	Kotitöitä/ käsityöhetki	Jumppa/liikunta	Päivän lehden lukua/kirjan luvun kuuntelua	Perjantaibileet/ toivemusiikkihetki	Muistelutuokio	Keskusteluryhmä
16.30-17.30	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
19-21	Iltapala, iltatoimet, 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