

GENERELL UKEPLAN



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
08:00-09:00: Frokost	08:00-09:00: Frokost	08:00-09:00: Frokost	08:00-09:00: Frokost	08:00-09:00: Frokost		
Kl. 09:00: Morgenmøte Kl. 09:06-09:30: Brukeråd	Kl. 09:00: Morgenmøte	Kl. 09:00: Morgenmøte	Kl. 09:00: Morgenmøte	Kl. 09:00: Morgenmøte	Kl. 09:00-10:00: Frokost	Kl. 09:00-10:00: Frokost
10:00 – 11:30: Livsstilsgruppe	Kl. 09:30-10:30 Samtalegruppe 1	Kl. 09:30-10:30 Samtalegruppe 3	09:15: Torsdagstrening 10:30-11:30: Barn-som-pårørende-gruppe (i partallsuker)	10:30-11:15 Yoga/Avspenning (Når Hege har dagvakt)		
Lunsj kl. 11:30 – 12:30	Lunsj kl. 11:30 - 12:30	Lunsj kl. 11:30 - 12:30	Lunsj kl. 11:30 - 12:30	Lunsj kl. 11:30 - 12:30	Lunsj kl. 12-13	Lunsj kl. 12-13
Kl. 12:30-14.30 Klatring	12:30-13:30 Samtalegruppe 2		Kl. 12:30 - 14:00 Temasamling/undervisning	Kl. 12:30 – 13:00 Ukeslutt med bingo Kl. 13:00 – 13:30: Sanggruppe		
Middag kl. 15:00 – 16:00	Middag kl. 15:00 – 16:00	Middag kl. 15:00 – 16:00	Middag kl. 15:00 – 16:00	Middag kl. 15:00 – 16:00	Middag kl. 16:00	Middag kl. 16:00
	Kl 17:30 – 18:30: Yoga/avspenning					

Revidert: 19.12.22