

VIIKKO-OHJELMA Attendo Harmaaniitty

Viikko 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.30-9.30	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
10.00-11.10	Lehden lukua	Salonkituokioiden	Fyssarin tuolijumppa	Leivonta	Fyssarin tuolijumppa	Lehden lukua	Jumalanpalvelus tv:stä klo 10
11.30-12.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12.30-13.30	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen
13.30-13.30	Ulkoilua	Ulkoilua	Ulkoilua	Ulkoilua	Omahoitajahetkiä	Ulkoilua	10min hieronta
14.00-14.15	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit
	Lauluhetki	Pelihetki	Omahoitajahetkiä	Lauluhetki	Ulkoilua	Muisteluhetki	Ulkoilua
16.00-17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
						Elokuvailta	
19.00-20.00	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Salonkituokioiden: kauneudenhoitoa, käsi/jalkahoito, parran siistiminen							

Saunapäivät: keskiviikkoisin naiset, perjantaisin miehet

Lisäksi huomioimme juhlapyhät ja teemaviikot erikseen

VIKKO-OHJELMA Attendo Harmaaniitty

Viikko 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.30-9.30	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
10.00-11.10	Lehden lukua	Salonkituokiot	Fyssarin tuolijumppa	Leivonta	Fyssarin tuolijumppa	Lehden lukua	Jumalanpalvelus tv:stä klo 10
11.30-12.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12.30-13.30	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen
13.30-13.30	Ulkoilua	Ulkoilua	Pelejä/lukemista	Ulkoilua	Lauluhetki	Ulkoilua	10min hieronta
14.00-14.15	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit
	Lauluhetki	Lauluhetki	Omahoitajahetkiä	Omahoitajahetkiä	Ulkoilua	Pelejä/musiikkia	Ulkoilua
			Ulkoilua				
16.00-17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
19.00-20.00	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Salonkituokiot: kauneushoitoa, käsi/jalkahoito, parran siistiminen							

Saunapäivät: keskiviikkoisin naiset, perjantaisin miehet

Lisäksi huomioimme juhlapyhät ja teemaviikot erikseen

VIKKO-OHJELMA Attendo Harmaaniitty

Viikko 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.30-9.30	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
10.00-11.10	Lehden lukua	Salonkituokiot	Fyssarin tuolijumppa	Leivonta	Fyssarin tuolijumppa	Lehden lukua	Jumalanpalvelus tv:stä klo 10
11.30-12.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12.30-13.30	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen
13.30-13.30	Ulkoilua	Ulkoilua	Lauluhetki	Ulkoilua	Omahoitajahetkiä	Ulkoilua	10min hieronta
14.00-14.15	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit
	Pelejä/lukemista	Muisteluhetki	Omahoitajahetkiä	Lauluhetki	Ulkoilua	Musiikkihetki	Ulkoilua
16.00-17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
						Elokuvailta	
19.00-20.00	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Salonkituokiot: kauneushoitoa, käsi/jalkahoito, parran siistiminen							

Saunapäivät: keskiviikkoisin naiset, perjantaisin miehet

Lisäksi huomioimme juhlapyhät ja teemaviikot erikseen

VIKKO-OHJELMA Attendo Harmaaniitty

Viikko 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52

klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.30-9.30	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
10.00-11.10	Omahoitajahetkiä	Salonkituokiot	Fyssarin tuolijumppa	Leivonta	Fyssarin tuolijumppa	Lehden lukua	Jumalanpalvelus tv:stä klo 10
11.30-12.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
12.30-13.30	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen	Rentoutuminen
13.30-13.30	Ulkoilua	Ulkoilua	Ulkoilua	Ulkoilua	Omahoitajahetkiä	Ulkoilua	10min hieronta
14.00-14.15	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit	Päiväkahvit
	Lauluhetki	Lukuhetki	Omahoitajahetkiä	Lauluhetki	Ulkoilua	Pelejä/lukemista	Ulkoilua
16.00-17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
19.00-20.00	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Salonkituokiot: kauneushoitoa, käsi/jalkahoito, parran siistiminen							

Saunapäivät: keskiviikkoisin naiset, perjantaisin miehet

Lisäksi huomioimme juhlapyhät ja teemaviikot erikseen