

Program for styrking av funksjon og økt mestring

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
08:00 – 08:30		Individuell tid til ulike oppgaver/ møter/ individuelle samtaler/ arbeid			Individuell tid til ulike oppgaver/ møter/ individuelle samtaler/ arbeid	
08:30 – 09:00						
09:00 – 09:30			Mindfulness			
09:30 – 10:00	Undervisning/ ukestart		Undervisning	Undervisning/ ukeslutt		
10:00 – 10:30						
10:30 – 11:00						
11:00 – 11:30						
11:30 – 12:00	Lunsj		Lunsj	Lunsj		
12:00 – 12:30	Individuell trening		Individuell trening	Felles trening utendørs		
12:30 – 13:00						
13:00 – 13:30						
13:30 – 14:00						
14:00 – 14:30						
14:30 – 15:00						
15:00 – 15:30	Logg		Logg	Logg		Logg
Gruppesamlinger			Eventuelt individuelle avtaler			