



Humana

# Hotkunranta, viikko-ohjelma

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10.30-	Sävelsirkkku (aamunavaus, sis. liikuntaosion)	Sävelsirkkku (aamunavaus, sis. liikuntaosion)	Sävelsirkkku (aamunavaus, sis. liikuntaosion)	Sävelsirkkku (aamunavaus, sis. liikuntaosion)	Sävelsirkkku (aamunavaus, sis. liikuntaosion)	Sävelsirkkku (aamunavaus)	Nettikirkko
-11.30	Koillissanomat Polkulaite	Voima/tasapaino- ryhmä I (ft)	Koillissanomat Polkulaite	Koillissanomat Polkulaite	Voima/tasapainoryhmä II	Tarinatuokio/ muistelu	Sävelsirkkku (aamunavaus)
13.00-14.00	Ulkoilu (luontotoiminta)	Ulkoilu Polkulaite	Ulkoilu (luontotoiminta)	Ulkoilu (luontotoiminta)	Ulkoilu Polkulaite	Ulkoilu Polkulaite	Ulkoilu Polkulaite
14.00-15.00	Liikkumista ja toimintoja tukeva harjoittelu (ft)	Taide/askartelu/ käsityöryhmä	Hengitys/rentoutus- ryhmä (ft)	Liikkumista ja toimintoja tukeva harjoittelu (ft)	Leivonta	Pelituokio (esim. lautapelit)	Yhteisökokous
15.00-15.30	Sävelsirkkku Polkulaite	Sävelsirkkku Polkulaite	Sävelsirkkku Polkulaite	Sävelsirkkku Polkulaite	Sävelsirkkku Polkulaite	Sävelsirkkku (liikunta)	Sävelsirkkku (liikunta)
16.30-17.00	Välinejumppa/- peli (esim. pallo)	Istumatanssit	Tuolijumppa	Aisti ja arvaa- ryhmä	Välinejumppa/-peli	Yhteislaulu	Tietovisa/ aivojumppa
19.00-20.00	Rentoutus/mieli kuva- jumppa  Sävelsirkkku (sininen hetki)	Yhteislaulu  Sävelsirkkku (sininen hetki)	Tietovisa/ aivojumppa  Sävelsirkkku (sininen hetki)	Tarinatuokio/ muistelu  Sävelsirkkku (sininen hetki)	Rentoutus- /mielikuvajumppa  Sävelsirkkku (sininen hetki)	Sävelsirkkku (sininen hetki)	Sävelsirkkku (sininen hetki)