

Ukeplan Medikamentfritt behandlingstilbud Tromsø

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		
08.15	Planlegging (ans.)	Gj.gang (ans.)	Planlegging (ans.)	Planlegging (ans.)	Planlegging (ans.)		
08.45	Morgenmøte	Morgenmøte	Morgenmøte	Morgenmøte	Morgenmøte		
08.55			Tavlemøte				
09.05	Mindfulness / Morrastrekk	Mindfulness / Morrastrekk	Mindfulness / Morrastrekk	Mindfulness / Morrastrekk	Mindfulness / Morrastrekk		
09.30	Fysisk aktivitet	Recovery - verksted	Fysisk aktivitet		Fysisk aktivitet		
10.00	Fysisk aktivitet	Recovery - verksted	Fysisk aktivitet		Fysisk aktivitet	Frokost	Frokost
10.30							
11.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj		
11.30							
12.00		Kreativ gruppe	Recovery - verksted	Recovery- verksted	Recovery- verksted		
12.30							
13.00							
13.30							
14.00		Internund, faglig forum el. pers.møte	Veiledning (ansatte)		Ukesavslutning		
14.30							
15.00							
15.30	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
16.00	Planleggingmøte	Planleggingmøte	Planleggingmøte	Planleggingmøte	Planleggingmøte		
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat
20.00							