esperi

Koti Suistamo viikko-ohjelma 2026

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7-9.30	Heräily,aamupala	Heräily, aamupala	Heräily, aamupala	Heräily, aamupala	Heräily, aamupala	Heräily, aamupala	Heräily, aamupala
9-11	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu
10:45-11:30	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
11:30-13.00	Oma aika	Oma aika	Oma aika	Oma aika	Oma aika	Oma aika	Oma aika
13.00-14.00	Kahvi Yhteisökokous	Kahvi	Kahvi	Kahvi	Kahvi	Kahvi	Kahvi
14-16	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu	Aktiviteetit/ulkoilu
16-17	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
17-19	Rauhallista tekemistä	Rauhallista tekemistä	Rauhallista tekemistä	Rauhallista tekemistä	Rauhallista tekemistä	Rauhallista tekemistä	Rauhallista tekemistä
19-20	Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin	Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin	Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin	Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin	Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin	Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin	Iltapala, nukkumaan omaan tahtiin

Aktiviteetteja järjestetään yksilöllisesti sekä pienryhmissä asukkaiden toiveiden mukaisesti: mm. rentoutusta, ulkoilua, retkiä, kaupunkikäyntejä, elokuvailtoja yms. Lisäksi asukkailla on henkilökohtaisia menoja.