

## **Kärstna Hooldekodu päevakava**

- 7.00-9.00 Hommikused tegevused, tegelemine isikliku hügieeniga
- 9.00-9.30 Hommikusöök
- 9.30-11.00 Vajadusel hügieenitoimingud, tubade korrastus
- 11.00-12.00 Vaba aeg - ühistegevus klientidega söögitoas või õues
- 12.00-13.00 Vaba aeg- käeliste tegevuste lõpetamine, TV, raadio
- 13.00-13.30 Lõunasöök
- 14.00-15.00 Puhketund
- 15.00-17.00 Vaba aeg - jalutuskäigud, muud tegevused
- 17.00-18.00 Tegelemine isikliku hügieeniga
- 18.00-18.30 Õhtusöök
- 18.30-19.00 Vaba aeg
- 20.00-20.30 Õhtune teejoomine
- 20.00-22.00 Vaba aeg, ettevalmistused magamaminekuks, tegelemine isikliku hügieeniga
- 22.00-7.00 Öörahu

Laupäeval ja pühapäeval saun.

**Parim aeg klientide külastamiseks on ajavahemikus kell 14-19.**