

Ukeplan Medikamentfritt behandlingstilbud Tromsø

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
08.00	Frokost	Frokost	Gj.gang (ans.)	Frokost	Frokost	Frokost		
08.15	Planlegging (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							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								