

Esimerkki ADHD-liiton Voimaa arkeen -kurssin ohjelmasta

| KLO | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|-------------|--|---|-------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 8.00-8.30 | | Aamiainen | Aamiainen | Aamiainen | Aamiainen |
| 8.30-9.00 | | | | | |
| 9.00-9.30 | | | Päivänavaus | Päivänavaus | Päivänavaus |
| 9.30-10.00 | | Adhd, hoito ja kuntoutus (lääkärin luento) | Arki toimimaan | Vuorovaikutus ja tunteet | Omat voimavarat |
| 10.00-10.30 | | | | | |
| 10.30-11.00 | | | | | |
| 11.00-11.30 | | Porinaa | | | |
| 11.30-12.00 | | | | Lounas | Huoneen luovutus |
| 12.00-12.30 | | Lounas | Lounas | | Lounas |
| 12.30-13.00 | | | | Vapaata/palauttekeskustelut | |
| 13.00-13.30 | | | Arki toimimaan & kahvit | | |
| 13.30-14.00 | | Adhd, hoito ja kuntoutus & kahvit | Kokemuspuheenvuoro | | Hyvää kotimatkaa! |
| 14.00-14.30 | Tervetulokahvit, kurssin aloitus, tunnelmat ja tutustuminen | | | | |
| 14.30-15.00 | | | | | |
| 15.00-15.30 | | | | | |
| 15.30-16.00 | | | | | |
| 16.00-16.30 | Vapaata | Vapaata | Vapaata | Vapaata | |
| 16.30-17.00 | | | | | |
| 17.00-17.30 | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | |
| 17.30-18.00 | | | | | |
| 18.00-18.30 | | | | | |
| 18.30-19.00 | Tutustuminen jatkuu (takkahuone) | Vapaata | Vapaata | Vahvuutemme (takkahuone) | |
| 19.00-19.30 | | | | | |
| 19.30-20.00 | | | | | |
| 20.00-20.30 | Iltapala | Iltapala | Iltapala | Iltapala | |