

Voimaa arkeen -esimerkkiohjelma

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
8-9		aamiainen	aamiainen	aamiainen	aamiainen
9-10		rakennetta ja ryhtiä arkeen	adhd & kuntoutuminen	vuorovaikutus & tunteet	keskustelut/ vapaus
10-11					omat voimavarat
11-12					
12-13		lounas	lounas	lounas	lounas
13-14		rakennetta ja ryhtiä arkeen & kahvit	porina & kahvit	vuorovaikutus & tunteet & kahvit	loppusanat & kahvit
14-15	kurssin aloitus & kahvit		vapaus		
15-16				keskustelut / vapaus	
16-17	vapaus			lääkärin luento	
17-18	päivällinen	päivällinen		päivällinen	
18-19	tullaan tutummiksi	vapaus	päivällinen	vahvuutemme	
19-20			vapaus		
20-21	iltapala	iltapala	iltapala	iltapala	