

UKEPROGRAM TONSÅSEN REHABILITERING

Tid	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag
07.30 - 08.00	Egentrening/ morgentur	Egentrening/ morgentur	Egentrening/ morgentur	08.15 - 08.45 Egentrening/ morgentur	08.15 - 08.45 Egentrening/ morgentur	Egentrening/ morgentur	Egentrening/ morgentur
08.00 - 08.45	Frokost	Frokost	Frokost	09.00 - 09.45 Frokost	09.00 - 09.45 Frokost	Frokost	Frokost
08.45 - 09.00	Morgenmøte	Morgenmøte	Morgenmøte			Morgenmøte	Morgenmøte
09.15 - 10.00		Foredrag	Foredrag			Foredrag	Foredrag
10.15 - 12.00	Matundervisning etter gruppeinndeling	Matundervisning etter gruppeinndeling	Matundervisning etter gruppeinndeling		Tur ute m/ledsager Egentrening	Matundervisning etter gruppeinndeling	Matundervisning etter gruppeinndeling
10.15 - 12.00	Trening: - Uteaktivitet - Apparater - I trimsal	Trening: - Uteaktivitet - Apparater - I trimsal	Trening: - Uteaktivitet - Apparater - I trimsal			Trening: - Uteaktivitet - Apparater - I trimsal	Trening: - Uteaktivitet - Apparater - I trimsal
12.00 - 12.45	Lunsj	Lunsj	Lunsj	13.00 - 14.00 Lunsj	13.00 - 14.00 Middag	Lunsj	Lunsj
13.00 - 14.00		Samtalegruppe				Samtalegruppe	
14.15 - 15.30	Trening: - Basseng - Apparater - I trimsal	Trening: - Uteaktivitet - Apparater - I trimsal	Trening: - Basseng - Apparater - I trimsal		Tur ute m/ledsager Egentrening	Trening: - Uteaktivitet - Apparater - I trimsal	Trening: - Uteaktivitet - Apparater - I trimsal
15.30 - 16.15	Middag	Middag	Middag			Middag	Middag
17.00 - 18.30	Evt. egentrening	Evt. egentrening	Evt. egentrening			Evt. egentrening	Evt. egentrening
19.00 - 19.45	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	18.00 - 19.00 Middag	18.00 - 19.00 Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat
20.00 - 22.00		Hyggekveld					

- Siden vi har ankomst og avreise på onsdager, blir det ofte endringer i onsdagsprogrammet.
- På torsdagen og fredagen etter ankomst, kan individuelle innskrivningstimer kollidere med trening / foredrag.
- Foredragene våre har forskjellige tema som går på kosthold, trening, mestring, kommunikasjon m.m.
- Endringer kan forekomme, følg med på DAGSPROGRAM som blir hengt opp i resepsjonen.
- I helgene og på kvelden er trimsal og apparatrom til fri disposisjon på eget ansvar.