

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag		Lørdag	Søndag
07.00	Vækning	Vækning	Vækning	Vækning	Vækning			
07.30 - 08.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad			
08.00 - 08.45	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring	09.00	Vækning	Vækning
09.00 - 09.15	Skrive daglig opmærksomhed	Skrive daglig opmærksomhed	Skrive daglig opmærksomhed	Skrive daglig opmærksomhed	Skrive daglig opmærksomhed	09.30	Morgenmad	Morgenmad
09.30 - 10.15	Morgenmøde/ Daglig opmærksomhed	Morgenmøde/ Daglig opmærksomhed	Morgenmøde/ Daglig opmærksomhed	Morgenmøde/ Daglig opmærksomhed	Morgenmøde/ Daglig opmærksomhed	10.00-10.15	Skrive daglig opmærksomhed	Skrive daglig opmærksomhed
10.30 - 12.15	Gruppeterapi	Gruppeterapi	Workshop DAT 10.30-12.15	Gruppeterapi	Gruppeterapi	10.30-11.15	Morgenmøde/ Daglig opmærksomhed	Morgenmøde/ Daglig opmærksomhed
12.30 - 12.55	Foredrag	Foredrag	Foredrag 12.30-12.55	HUSMØDE	Foredrag	11.45-12.45	Hovedrengøring (værelser)	Hovedrengøring (fællesområder)
13.00 - 13.15	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		Frokost	Frokost
14.30 - 15.30	Yoga	Mindfulness/ NADA	NADA CAFE 15.30 – 16.30 kvindegus	Fysisk aktivitet	Mindfulness/ NADA	14.00-17.00	14.00 – 15.00 NA Møde Vordingborg Aktivitet	Selvstyrende Aktivitet/besøg
16.15 - 17.15		Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet		Fysisk aktivitet			
18.00 - 18.15	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad		Aftensmad	Aftensmad
19.00 -19.45	Aftenmøde/Daglig opmærksomhed	Aftenmøde/Daglig opmærksomhed	Aftenmøde/Daglig opmærksomhed	Aftenmøde/Daglig opmærksomhed	Aftenmøde/Daglig opmærksomhed		Aftenmøde/Daglig opmærksomhed	Aftenmøde/Daglig opmærksomhed
20.00 - 20.40	Selvstændigt Emnemøde/ (Udringning)	NA møde Vordingborg 19.00-20.00 Ikke obligatorisk	Selvstændigt Emnemøde/ (Udringning)	Selvstændigt Emnemøde/ (Udringning)	19.45 GUS		Gus 19.45 Filmaften Stor sal	NA møde Nykøbing Falster 19.00-20.00 Ikke obligatorisk
20.45 – 22.00	GUS		GUS					
23.00 - 07.00	Ro i huset	Ro i huset	Ro i huset	Ro i huset	Ro i huset (24.00)		Ro i huset (24.00)	Ro i huset

DER ER OBLIGATORISK DELTAGELSE I ALLE SKEMALAGTE AKTIVITETER, MED MINDRE ANDET AFTALES MED ENS BEHANDLER