

	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	Evt. speak	Foredrag	HUSMØDE	Foredrag	11.45- 12.45	Hovedrengøring VÆRELSE	Hovedrengøring OMRÅDER
13.00 - 13.15	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		Frokost	Frokost
15.00 - 16.00	Yoga	Mindfulness/ NADA		Fysisk aktivitet	Mindfulness/ NADA	14.00- 17.00	Evt. Aktivitet	Evt. Aktivitet
								Besøg ulige uger kl. 14-17
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) 20.45 trivselsmøde for rød gang	Selvstændigt Emnemøde (Udringning)	19.45 GUS		Gus 19.45	NA møde Nykøbing Falster 19.00-20.00 Ikke obligatorisk
							Mulighed for film i store sal	
20.45 - 22.00	GUS		Mandegus	Kvindegus				
23.00 - 07.00	Ro i huset	Ro i huset	Ro i huset	Ro i huset	Ro i huset kl 24.00		Ro i huset kl 24.00	Ro i huset

Fysisk aktivitet tirsdag, onsdag og fredag 16.15 + saunagus/NA er frivilligt. Resten er obligatorisk.