



**ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»**

РАСПОРЯДОК ДНЯ

7:00	Подъем
7:15 - 09:00	Утренние гигиенические процедуры
9:00 - 10:00	Завтрак
10:00 - 11:00	Лечебные процедуры, прием лекарств, мероприятия по социальной реабилитации
11:00 - 11:30	Второй завтрак (отделение для ослабленных – в столовой, остальные отделения – в жилых комнатах)
11:30 - 13:30	Прогулки и (или) мероприятия по социальной реабилитации
13:30 - 14:30	Обед
14:30 - 15:30	Свободное время или тихий час
15:30 - 16:00	Прогулки и (или) мероприятия по социальной реабилитации
16:00 - 16:30	Полдник (отделение для ослабленных – в столовой, остальные отделения – в жилых комнатах)
16:30 - 17:00	Лечебные процедуры, прием лекарств
16:30 - 18:30	Свободное время
18:30 - 19:30	Ужин
19:30 - 20:00	Прогулки и (или) мероприятия по социальной реабилитации
20:00 - 21:00	Второй ужин
21:30 - 22:00	Вечерние гигиенические процедуры
22:00	Отбой