

Распорядок дня

ГБУ Геронтологический центр «Северное Тушино»

7:00 - Подъем

7:15 до 08:00 - Утренние гигиенические процедуры

8:00 до 09:00 – Завтрак

9:00 до 09:30 – Уборка комнаты, перестилка

9:30 до 11:00 – Лечебные процедуры, прием лекарств, мероприятия по социальной адаптации

11:00 до 11:30 – Второй завтрак

11:30 до 12:30 – Прогулки и (или) мероприятия по социальной адаптации

13:00 до 14:00 – Обед

14:00 до 17:30 – Свободное время, прогулки или мероприятия по социальной адаптации

16:00 до 16:30 – Полдник

16:30 до 17:00 – Лечебные процедуры, прием лекарств

18:00 до 19:00 – Ужин

19:00 до 21:00 – Свободное время

21:00 до 21:30 - Кефир/ряженка

21:30 до 22:00 – Вечерние гигиенические процедуры

22:00 - Отбой