

ELVA JAANI TUGIKESKUSE KAVA

JAANUAR 2026

Päevakeskus avatud: E-R 9.00-16.00

			Neljapäev 01.01.2026	Reede 02.01.2026
* Sammuvõistlus – jaanuarikuus alustame sammude võistlusega. Iga kuu lõpus autastame tublimat sammujat.	* Energiatants - on vaba ja juhendamata liikumine erineva muusika saatel, mis aitab kehal pingeid vabastada.		 KESKUS SULETUD!	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30- 12:30 Toidugrupp ja koristamine 12:30- 13:00 PUHKEAEG 13:00- 15:00 Filmi vaatamine 15:00- 16:00 Sammuvõistlus
Esmaspäev 05.01.2026	Teisipäev 06.01.2026 Kolmekuninga päev	Kolmapäev 07.01.2026	Neljapäev 08.01.2026	Reede 09.01.2026
09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 12:00 Kokandusring 12:00- 13:00 Koristusgrupp/ Jõulukaunistuste eemaldamine 13:00- 13:30 Usaldusring 13:30- 16:00 Kunstiring	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 13:00 Toidugrupp ja koristamine 13:00- 13:30 PUHKEAEG 13:30- 15:00 Muinasjututund 15:00 JUHENDAJATE KOOSOLEK!	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30- 12:00 Toidugrupp ja koristamine 12:00- 12:30 PUHKEAEG 12:30- 13:00 BINGO 13:00- 16:00 Muusikaring	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 12:00 Kokandusring 12:00- 13:00 Koristusgrupp 13:00- 13:30 PUHKEAEG 13:30- 14:30 Energiatants 14:30- 16:00 Lauamängud	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30- 12:30 Toidugrupp ja koristamine 12:30- 13:00 PUHKEAEG 13:00- 14:00 Lauluring 14:00- 16:00 Sammuvõistlus
Esmaspäev 12.01.2026	Teisipäev 13.01.2026	Kolmapäev 14.01.2026	Neljapäev 15.01.2026	Reede 16.01.2026
09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 12:00 Kokandusring 12:00- 13:00 Koristusgrupp 13:00- 13:30 Usaldusring 13:30- 16:00 Meisterdamine	09:00-10:00 Suhtlusring 10:00-10:30 Võimlemine 10:30-12:00 Toidugrupp ja koristamine 12:00 KESKUS SULETUD!	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30- 12:00 Toidugrupp ja koristamine 12:00- 12:30 PUHKEAEG 12:30- 13:00 BINGO 13:00- 16:00 Muusikaring	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 12:00 Kokandusring 12:00- 13:00 Koristusgrupp 13:00- 13:30 PUHKEAEG 13:30- 14:30 Energiatants 14:30- 16:00 Lauamängud	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30- 12:30 Toidugrupp ja koristamine 12:30- 13:00 PUHKEAEG 13:00- 14:00 Mäng „EGO“ 14:00- 16:00 Sammuvõistlus

Esmaspäev 19.01.2026	Teisipäev 20.01.2026	Kolmapäev 21.01.2026	Neljapäev 22.01.2026	Reede 23.01.2026
09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 12:00 Kokandusring 12:00- 13:00 Koristusgrupp 13:00- 13:30 Usaldusring 13:30- 16:00 Kunstiring	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 13:00 Toidugrupp ja koristamine 13:00- 13:30 PUHKEAEG 13:30- 15:00 Muinasjututund 15:00 JUHENDAJATE KOOSOLEK	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:50- 14:00 Rõngu külastus Pagari publi (lõuna) Pillimuuseum Elva 10.50/ Rõngu 13.47	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 12:00 Kokandusring 12:00- 13:00 Koristusgrupp 13:00- 13:30 PUHKEAEG 13:30- 14:30 Energiantants 14:30- 16:00 Lauamängud	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30- 12:30 Toidugrupp ja koristamine 12:30- 13:00 PUHKEAEG 13:00- 14:00 Lauluring 14:00- 16:00 Sammuvõistlus
Esmaspäev 26.01.2026	Teisipäev 27.01.2026	Kolmapäev 28.01.2026	Neljapäev 29.01.2026	Reede 30.01.2026
09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 12:00 Kokandusring 12:00- 13:00 Koristusgrupp 13:00- 13:30 Usaldusring 13:30- 16:00 Meisterdamine	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30-12:00 Toidugrupp ja koristamine 12:00- 12:30 PUHKEAEG 12:30- 13:00 Kogunemine 13:00 KLIENTIDE KUUKOOSOLEK	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30- 12:00 Toidugrupp ja koristamine 12:00- 12:30 PUHKEAEG 12:30- 13:00 BINGO 13:00- 16:00 Muusikaring	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 12:00 Kokandusring 12:00- 13:00 Koristusgrupp 13:00- 13:30 PUHKEAEG 13:30- 14:30 Energiantants 14:30- 16:00 Lauamängud	09:00- 10:00 Suhtlusring 10:00- 10:30 Võimlemine 10:30- 12:30 Küpsetamine 12:30- 13:00 PUHKEAEG 13:00- 14:00 Mäng „Alias“ 14:00- 16:00 Sammuvõistlus

Suhtlusring – Klientide omavaheline arutelu päevakajalistel teemadel.

Usaldusring- klientide ja juhendajate omavaheline arutelu.

Kokandusring (osalustasu 2€) - **Õpime valmistama erinevaid toite** (praad, supp, pajaroog, magustoit jne.). Menüü, poenimekirja ja eelarve koostamine, poes käimine, toidu valmistamine ja ühine söömine. Vestlused erinevatest toiduainetest, tervislikust toitumisest jm toiduga seonduvast.

Toidugrupp (osalustasu 1€) - **Õpime lihtsamate toitide valmistamist** (puder, omlett, soojad saiad jne.). Menüü, poenimekirja ja eelarve koostamine, poes käimine, toidu valmistamine ja ühine söömine.

Küpsetamine (osalustasu 2€) - **Õpime küpsetama** (koogid, kringlid jne.). Eelarve ja poenimekirja koostamine, poes käimine, küpsetamine, ühine söömine.

Meisterdamine (osalustasu 1€) - Liimimine, voltimine, punumine jne.

Kunstiring (osalustasu 1€) – Maalime, joonistame erinevate joonistusvahenditega jne.

Lauluring (osalustasu 1€) – Laulude õppimine esinemiseks.