

# Moikka!

Tässä vähän infoa viikko-ohjelman käyttöä varten.

Viikko-ohjelman tarkoituksena on auttaa sinua suunnittelemaan arkeasi ja hoitamaan välttämättömiä asioita unohtamatta omaa aikaa ja arjen mukavia juttuja. Viikko-ohjelmaa varten olemme luoneet valmiita aktiviteetteja, joita voit hyödyntää ja lisätä viikkoosi sekä tyhjiä kohtia, jotka voit itse täyttää haluamallasi tavalla. Tulevat tapahtumat-sivulle voit lisätä itsellesi muistiin tulevia tapahtumia, joita ei vielä voi sisällyttää viikko-ohjelmaan esimerkiksi tapaamisia ja lääkärikäyntejä.

Valmiiden aktiviteettien on tarkoitus tukea hyvinvointiasi monipuolisesti. 10 minuuttia siivoilua voi sisältää esimerkiksi tavaroiden järjestelyä tai tiskien laittoa, jolla kodin voi saada jo paljonkin siistimmäksi ja viihtyisämmäksi. Liikkumisessa taas tärkeää on, että se tuo sinulle hyvää oloa juuri siinä mittakaavassa ja muodossa, joka itsestäsi hyvältä tuntuu. Voit valita arkeesi juuri ne aktiviteetit, jotka koet tärkeiksi ja tarpeellisiksi.

Tarkoituksena ei kuitenkaan ole, että jokainen päivä täytyisi suunnitella täyteen tekemistä, on tärkeää myös muistaa levätä ja ottaa rennosti! Toivomme, että viikko-ohjelma auttaa sinua suunnittelemaan itsellesi sellaista arkea ja elämää, jollaista itse haluat viettää.

Terveisin, Sinem ja Emilia