

Viikko-ohjelman materiaalia

Siivouspäivä	Kokkaile	Tekstaa kaverin kuulumiset	Leffailta
10 min. siivoilua	Testaa uusi resepti	Harrastusaikaa	Peli-ilta
10 min. siivoilua	Tee lempiruokaa	Harrastusaikaa	Juhlat
10 min. siivoilua	Kokeile uutta välipalaa	Kokeile uutta harrastusta	Tee jotain kivaa
10 min. siivoilua	Maksa laskut	Fiilistele musiikkia ulkona	Self care -hetki
10 min. siivoilua	Maksa vuokra	Happihyppely	
10 min. siivoilua	Hoida tarpeelliset viralliset asiat	Lepää	
Pyykkipäivä	Kohtaa välttelemäsi asia	Päikkärit	
Vie roskat	Tee pieni teko epä mukavuus-alueella	Ota aikaa itsellesi	
Tee ostoslista	Tapaaminen	Spurttipäivä	
Tee ostoslista	Lääkäriaika	Spurttipäivä	
Kauppapäivä	Soita kaverille	Spurttipäivä	
Kauppapäivä	Soita läheiselle	Spurttipäivä	
Suunnittele viikon budjetti			