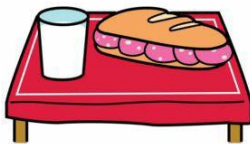


Kvällsrutiner



Förbered kläder till imorgon. Om du är osäker på vädret, titta i väderappen på mobilen eller fråga personalen via sms.



Förbered en knäckemacka och te.



Titta på tv och ät kvällsmat. Stäng av tv senast 21.50.



+s

Tanborstning.
Borsta tänderna i två minuter



Ställ väckklocka på 7.30



Släck lamporna i lägenheten



Lägg dig i sängen.
Godnatt.