

EAT Module

- 1 सुबह 6 बजे चाय ।
- 2 नाश्ता मे सोमवार को दलिया , खिचडी ,ब्रैड दुध व पराठे ।
- 3 दोपहर का भोजन मे दाल ,सब्जी चावल चपाती खीर व दही ।
- 4 शाम की चाय का समय 3 बजे ।
- 5 रात का भोजन मे दाल व सब्जी चपाती ।

Saini
Secretary
Distt. Red Cross Society
Anchkula

वृद्ध आश्रम की समय सारणी

1. चाय का समय सुबह 6 बजे।
2. बुजुर्गों का सैर तथा योगा का समय 6.15 से 8 बजे तक।
3. सुबह का नाश्ता 8 से 9 बजे तक।
4. फिजियोथैरेपी का समय 11 से 1 बजे तक।
5. दोपहर का भोजन 1 बजे से 2 बजे तक।
6. शाम की चाय का समय 3 बजे।
7. लोगों के मिलने का समय 4 से 6 बजे तक।
8. ध्यान व संध्या का 6 से 6.30 बजे तक।
9. रात का भोजन 7 बजे।