

8:00-09:30

1

- ¡Buenos días! Hora de levantarse.
- Tiempo para el aseo y de autocuidado.
- Disfrutemos de un desayuno saludable. Si le apetece, podrá realizar tareas en relación con este momento del día (preparación de alimentos, poner/quitar la mesa, limpiar, recoger, fregar, etc.).

- Mantenerse activo física y mentalmente le beneficiará. Súmese a las actividades que le proponen desde el centro: rehabilitación, talleres grupales o actividades individuales.
- Otra forma de estar en movimiento, y siempre que le guste colaborar y sea de su agrado, será realizando tareas cotidianas: ordenar, cuidar las plantas, barrer, poner/quitar la mesa, preparar o tomar un aperitivo o un café, seleccionar o plegar la ropa, hacer la cama, decorar, cuidarse. Además, cultivar el huerto, pasear, disfrutar del aire libre, realizar compras, asistir a actividades culturales o de ocio, visitar a familiares o amigos, etc.
- Dedique también tiempo para descansar, ir a la peluquería, hablar, compartir o tomar un almuerzo.

2

10:30-13:00

13:00-14:00

3

- ¡Todos a la mesa! Coma y/o realice tareas en relación con este momento del día (preparar alimentos, poner/quitar la mesa, limpiar, fregar, disfrutar de la sobremesa, etc.).
- Descanse en un sillón, duerma la siesta, vea las noticias o un programa de televisión, charle con otros convivientes o profesionales, etc.

- ¡La merienda está lista! Meriende, tome un aperitivo y/o realice tareas en relación con este momento del día (preparación de alimentos, poner/quitar la mesa, limpiar, fregar, etc.).
- La tarde es un buen momento para realizar algunas actividades de ocio que le proponemos: actividades con voluntarios, leer, escuchar música, pasear, participar en talleres grupales organizados, cine, baile, realizar otras tareas cotidianas, recibir visitas, hacer vida en comunidad (dentro y fuera de la unidad o del centro).

4

16:30-17:30

19:30-22:00

20:00-22:00

3

- ¡A cenar! Cene y/o realice tareas en relación con este momento del día (preparación de la cena, poner/quitar la mesa, limpiar, fregar...).
- Tiempo de reposo.

- Lea, vea la televisión, disfrute de su música favorita, etc.
- Llega la hora de dormir.
- Descanse. Mañana será un nuevo día.

6

NOCHE