

Horario de Vida - Residencia Zamakola

07:00 – 10:30

- Despertar, aseo personal y duchas: Los residentes se levantan con la ayuda del personal, si es necesario, y realizan su higiene matutina. Una vez aseados toman un desayuno equilibrado en el salón, adaptado a las necesidades dietéticas de cada residente.

09:00 - 11:00

- Medicación: El personal de la residencia proporciona los medicamentos pautados a los residentes.

11:00 - 12:30

- Consultas médicas – Consulta psicología: Consulta médica o actividades de psicología. Depende del día.

12:00 - 13:00

- Actividad grupal: Juegos de mesa, bingo o sesiones de musicoterapia para fomentar la socialización.

13:00 - 14:00

- Almuerzo: Comida principal del día, con menús variados y adaptados a dietas especiales.

14:00 - 16:00

- Siesta o tiempo libre: Los residentes pueden descansar en sus habitaciones o disfrutar de las áreas comunes.

16:00 - 17:00

- Merienda y tertulia: Se ofrece una merienda ligera acompañada de conversación o actividades tranquilas.

17:00 - 18:30

- Actividades recreativas: Paseos por el jardín (si el tiempo lo permite), proyección de películas o sesiones de gimnasia suave.

18:30 - 19:30

- Cena: Cena ligera servida en el comedor, con opciones saludables y nutritivas.

20:30 - 21:00

- Aseo y preparación para dormir: Ayuda con la higiene personal y cambio a ropa de dormir.

21:00 en adelante

- Descanso nocturno: Los residentes se retiran a sus habitaciones para dormir, con supervisión del personal nocturno.