

RUTINA DIÀRIA


8H-9H

Llevar-se. Encara que no s'hagi de sortir de casa, no és convenient retardar l'hora de sortir del llit


9H-10H

Higiene matinal
Esmorzar


10H-11H

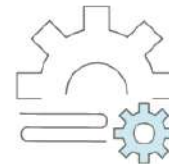
Activitat física programada


11H-11'30H

Anar al wc
Beure 1 got d'aigua


11'30H-13H

Activitat d'estimulació cognitiva
(amb descans de 30 minuts)


13H-14'30H

Anar al wc, higiene de mans,
parar taula, DINAR, sobretaula,
higiene bucal


14'30-16

Migdiada i descans


16H-17'30H

Activitat lúdica o artística
I beure un got d'aigua!


17'30H- 18'30H

Anar al wc i berenar


18'30H-19'30H

Activitat casolana: Regar plantes,
veure la tv, plegar roba


19'30H-21H

Anar al wc, higiene de mans,
parar la taula, SOPAR,
higiene bucal


21h-22h

Anar al wc i a dormir

