

## ***DNEVNE AKTIVNOSTI V GOSPODINJSKIH SKUPINAH »MAVRICA« IN »ZARJA«***

- 7.00 - 7.45**            **VSTAJANJE, OSEBNA NEGA**
- 7.45 – 8.00**            **JUTRANJA TELOVADBA, RAZGIBAVANJE, DIHALNE VAJE**
- 8.00 – 9.30**            **ZAJTRK**  
-priprava pogrinjkov in pribora, razdelitev zajtrka in pomoč pri  
hranjenju, pospravljanje po zajtrku
- 9.30 – 11.15**        **VSAKDANJA GOSPODINJSKA OPRAVILA**  
- **pomivanje posode, brisanje miz in pogrinjkov, zlaganje brisač, krp,**  
**pometanje tal, peka peciva, kuhanje kave...**  
**RAZDELITEV NAPITKOV, DOPOLDANSKA MALICA ZA**  
**SLADKORNE BOLNIKE**  
**SKUPINSKE AKTIVNOSTI PO PROGRAMU**  
  
**SPREHODI IN AKTIVNOSTI V NARAVI**  
**INTEGRACIJA Z OSTALIMI STANOVALCI V DOMU**  
**INDIVIDUALNO DELO**
- 11.15 – 12.45**        **KOSILO**  
- priprava pogrinjkov in pribora, razdelitev kosila, vzpodbuda in pomoč  
pri hranjenju, pospravljanje
- 12.45 – 14.30**        **OSEBNA NEGA, POČITEK**
- 14.30 – 16.30**        **KUHANJE KAVE, RAZDELITEV NAPITKOV, POPOLDANSKA**  
**MALICA**  
**SPREHODI, DRUŽABNE IN DRUGE AKTIVNOSTI** (igranje  
družabnih iger, prepevanje, pogovori, branje časopisov, vaje za  
ohranjanje spomina, gledanje televizije in poslušanje radia, ustvarjalne  
delavnice, obiski prireditev, izleti, pikniki, integracija z ostalimi  
stanovalci...)
- 17.15 – 18.30**        **VEČERJA**  
- priprava pogrinjkov in pribora, razdelitev večerje, vzpodbuda in pomoč  
pri hranjenju, pospravljanje
- 18.30 – 21.00**        **OSEBNA NEGA, PRIPRAVA NA NOČNI POČITEK**

Časovni termini za dnevne aktivnosti so okvirni, saj se vedno prilagajamo posameznikovemu počutju in aktualnemu funkcioniranju oziroma željam in interesom.