

Fiche « Ma routine quotidienne »

· DATE



Matin

Heure	Activité	Cochez si réalisée
h	Je m'étire doucement dans mon lit	<input type="checkbox"/>
h	Je me lève et j'ouvre les volets / fenêtres	<input type="checkbox"/>
h	Je prends une boisson chaude (tisane, café...)	<input type="checkbox"/>
h	Je fais ma toilette du matin	<input type="checkbox"/>
h	Je m'habille avec des vêtements confortables	<input type="checkbox"/>
h	Je prends mon petit-déjeuner	<input type="checkbox"/>
h	Je prends mes médicaments (si nécessaire)	<input type="checkbox"/>



Milieu de journée

Heure	Activité	Cochez si réalisée
h	Je fais une petite activité (lecture, musique, marche...)	<input type="checkbox"/>
h	J'appelle ou envoie un message à un proche	<input type="checkbox"/>
h	Je prépare / prends mon déjeuner	<input type="checkbox"/>
h	Je me repose ou je fais une sieste courte	<input type="checkbox"/>

Fiche « Ma routine quotidienne »

· DATE



Après-midi / Soirée

Heure	Activité	Cochez si réalisée
h	Je prends un goûter léger ou une boisson	<input type="checkbox"/>
h	Je fais une activité douce (télé, mots croisés, jardin...)	<input type="checkbox"/>
h	Je prépare / prends mon dîner	<input type="checkbox"/>
h	Je range un peu et je prépare le lendemain	<input type="checkbox"/>
h	Je me détends avant de me coucher (musique, respiration...)	<input type="checkbox"/>
h	Je me couche à heure régulière	<input type="checkbox"/>



MAHOGANYS
SERVICES ET ASSISTANCE



Notes personnelles / À partager avec mon intervenant(e) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....