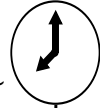


Tagesplan

- > aufstehen
- > Zähne putzen
- > Tageskleidung anziehen
- > Medikamente einnehmen
- > Bett machen
- > 10-15 Minuten lüften
- > Frühstück zubereiten
- > Frühstück genießen =)



Morgens

mögliche Aktivitäten - wählen Sie aus:

Haushalt:

z.Bsp.

- 2-3 Fenster putzen
- WC/Bad putzen
- Staub wischen
- Boden aufwaschen
- Staubsaugen
- zusammenräumen
- Einkaufsliste schreiben
- ...

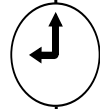
Freizeit:

- Spaziergang
- Buch lesen
- am Werkstück arbeiten
- KT - Blätter
- Gartenarbeit
- Musik hören
- gezielt interessante Sendungen suchen/ansetzen
- ...

Einkäufe erledigen:

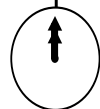
- Lebensmittel
- Apotheke

Vormittags



kurze Pausen nicht vergessen!

- > Mittagessen kochen
- > gemütlich essen
- > Abwasch erledigen
- > Erholungspause



Mittags

mögliche Aktivitäten - wählen Sie aus:

Haushalt:

- den begonnenen Bereich vom Vormittag beenden

Bewegung:

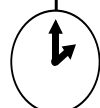
- Spaziergang
- YouTube Training
- Heimtrainer
- ...

soziale

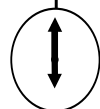
Kontakte:

- Videochat
- Telefonate
- SMS/Whats App

Nachmittags



- > Abendessen
- > Baden/Duschen
- > Zähne putzen
- > Pyjama anziehen
- > nicht zu spät ins Bett gehen



Abends