

Πρόγραμμα δραστηριοτήτων

Συμπληρώστε αυτή την άσκηση μαζί με τον άνθρωπο που φροντίζετε.

α) Προσθέστε όλες εκείνες τις δραστηριότητες που μπορεί ο ίδιος/α να κάνει μόνος/η και πόσο διαρκούν

β) Προσθέστε ό,τι κάνετε μαζί στη διάρκεια της ημέρας και πόσο διαρκούν

γ) Στη συνέχεια κάνετε ένα αντίστοιχο ημερολόγιο με τις δραστηριότητες που αφιερώνετε εσείς για να ξεκουραστείτε ή να χαλαρώσετε και τη διάρκεια τους

δ) Παρατηρήστε εάν υπάρχουν κοινές δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν

| | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ |
|-----------------|--|----------|
| ΠΡΩΙ | ΜΟΝΟΣ/Η ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ | |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙ | ΜΟΝΟΣ/Η ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ | |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑ | ΜΟΝΟΣ/Η ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ | |

| | | |
|--------------|--|--|
| | ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ | |
| ΒΡΑΔΥ | ΜΟΝΟΣ/Η ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ | |