fundació joia

Horari #QuedatACasaAmbJoia

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7.30-8.00	Bon dia! Ens aixequem amb les piles carregades	Bon dia! Ens aixequem amb les piles carregades	Bon dia! Ens aixequem amb les piles carregades	Bon dia! Ens aixequem amb les piles carregades	Bon dia! Ens aixequem amb les piles carregades	Bon dia! Ens aixequem amb les piles carregades	Bon dia! Ens aixequem amb les piles carregades
8.00-8.30	Fem un bon esmorzar que ens doni energia	Fem un bon esmorzar que ens doni energia	Fem un bon esmorzar que ens doni energia	Fem un bon esmorzar que ens doni energia	Fem un bon esmorzar que ens doni energia	Fem un bon esmorzar que ens doni energia	Fem un bon esmorzar que ens doni energia
8.30-9.00	Higiene bàsica (rentem la cara i les dents, ens pentinem, ens vestim amb roba d'esport i fem el llit)	Higiene bàsica (rentem la cara i les dents, ens pentinem, ens vestim amb roba d'esport i fem el llit)	Higiene bàsica (rentem la cara i les dents, ens pentinem, ens vestim amb roba d'esport i fem el llit)	Higiene bàsica (rentem la cara i les dents, ens pentinem, ens vestim amb roba d'esport i fem el llit)	Higiene bàsica (rentem la cara i les dents, ens pentinem, ens vestim amb roba d'esport i fem el llit)	Higiene bàsica (rentem la cara i les dents, ens pentinem, ens vestim amb roba d'esport i fem el llit)	Higiene bàsica (rentem la cara i les dents, ens pentinem, ens vestim amb roba d'esport i fem el llit)
9.00-10.00	Sortim al carrer a passejar o fer esport	Sortim al carrer a passejar o fer esport	Sortim al carrer a passejar o fer esport	Sortim al carrer a passejar o fer esport	Sortim al carrer a passejar o fer esport	Sortim al carrer a passejar o fer esport	Sortim al carrer a passejar o fer esport
10.00-11.00	Moment de la dutxa i ens vestim amb roba de carrer	Moment de la dutxa i ens vestim amb roba de carrer	Moment de la dutxa i ens vestim amb roba de carrer	Moment de la dutxa i ens vestim amb roba de carrer	Moment de la dutxa i ens vestim amb roba de carrer	Moment de la dutxa i ens vestim amb roba de carrer	Moment de la dutxa i ens vestim amb roba de carrer
11.00 -12.00	Activitat virtual del teu servei	Activitat virtual del teu servei	Activitat virtual del teu servei	Activitat virtual del teu servei	Activitat virtual del teu servei	Activitat proposada a #quedatacasambjoia	Activitat proposada a #quedatacasambjoia
12.00 -12.30	Moment de safareig: endrecem una mica la casa, posem rentadores, treiem la pols, rentem els plats...	Activitat virtual del teu servei	Moment de safareig: endrecem una mica la casa, posem rentadores, treiem la pols, rentem els plats...	Activitat virtual del teu servei	Moment de safareig: endrecem una mica la casa, posem rentadores, treiem la pols, rentem els plats...	Activitat proposada a #quedatacasambjoia	Activitat proposada a #quedatacasambjoia
12.30-13.30	Activitat virtual del teu servei	Activitat virtual del teu servei	Activitat virtual del teu servei	Activitat virtual del teu servei	Activitat virtual del teu servei	Fem el vermut amb la família i amistats amb videotrucada?	Preparem una recepta dolça!
13.30-14.00	Comencem a cuinar el dinar!	Comencem a cuinar el dinar!	Comencem a cuinar el dinar!	Comencem a cuinar el dinar!	Comencem a cuinar el dinar!	Comencem a cuinar el dinar!	Comencem a cuinar el dinar!
14.00-15.00	Dinem!	Dinem!	Dinem!	Dinem!	Dinem!	Dinem!	Dinem!
15.00-17.00	Moment de relax, mirem una pel.lícula o sèrie? Potser fem una migdiada?	Moment de relax, mirem una pel.lícula o sèrie? Potser fem una migdiada?	Moment de relax, mirem una pel.lícula o sèrie? Potser fem una migdiada?	Moment de relax, mirem una pel.lícula o sèrie? Potser fem una migdiada?	Moment de relax, mirem una pel.lícula o sèrie? Potser fem una migdiada?	Moment de relax, mirem una pel.lícula o sèrie? Potser fem una migdiada?	Moment de relax, mirem una pel.lícula o sèrie? Potser fem una migdiada?
17.00-17.30	Connecta't al directe d'Instagram de la Fundació Joia!	Connecta't al directe d'Instagram de la Fundació Joia!	Connecta't al directe d'Instagram de la Fundació Joia!	Connecta't al directe d'Instagram de la Fundació Joia!	Connecta't al directe d'Instagram de la Fundació Joia!	Activitat proposada a #quedatacasambjoia	Activitat proposada a #quedatacasambjoia
17.30-18.00	Tinc un forat a l'estómac, fem un berenar?	Tinc un forat a l'estómac, fem un berenar?	Tinc un forat a l'estómac, fem un berenar?	Tinc un forat a l'estómac, fem un berenar?	Tinc un forat a l'estómac, fem un berenar?	Tinc un forat a l'estómac, fem un berenar?	Fem un berenar amb videotrucada amb família i amistats?
18.00-19.00	Juguem amb alguna app per activar la ment	Escoltem musica/ llegir un llibre o revista	Juguem amb alguna app per activar la ment	Escoltem musica/ llegir un llibre o revista	Juguem amb alguna app per activar la ment	Escoltem musica/ llegir un llibre o revista	Juguem amb alguna app per activar la ment
19.00-20.00	Moment de videotrucades amb família i amistats!	Moment de videotrucades amb família i amistats!	Moment de videotrucades amb família i amistats!	Moment de videotrucades amb família i amistats!	Moment de videotrucades amb família i amistats!	Activitat proposada a #quedatacasambjoia	Activitat proposada a #quedatacasambjoia
20.00-20.05	Sortim al balcó o la finestra a aplaudir per tot el personal sanitari i professionals imprescindibles per superar el COVID-19	Sortim al balcó o la finestra a aplaudir per tot el personal sanitari i professionals imprescindibles per superar el COVID-19	Sortim al balcó o la finestra a aplaudir per tot el personal sanitari i professionals imprescindibles per superar el COVID-19	Sortim al balcó o la finestra a aplaudir per tot el personal sanitari i professionals imprescindibles per superar el COVID-19	Sortim al balcó o la finestra a aplaudir per tot el personal sanitari i professionals imprescindibles per superar el COVID-19	Sortim al balcó o la finestra a aplaudir per tot el personal sanitari i professionals imprescindibles per superar el COVID-19	Sortim al balcó o la finestra a aplaudir per tot el personal sanitari i professionals imprescindibles per superar el COVID-19
20.05-21.00	Sortim a passejar	Sortim a passejar	Sortim a passejar	Sortim a passejar	Sortim a passejar	Sortim a passejar	Sortim a passejar
21.00-21.30	Preparem el sopar	Preparem el sopar	Preparem el sopar	Preparem el sopar	Preparem el sopar	Preparem el sopar	Preparem el sopar
21.30-22.00	Sopem!	Sopem!	Sopem!	Sopem!	Sopem!	Sopem!	Sopem!
22.00-23-.00	Ens relaxem escoltant un audiollibre?	Ens relaxem escoltant un audiollibre?	Ens relaxem escoltant un audiollibre?	Ens relaxem escoltant un audiollibre?	Ens relaxem escoltant un audiollibre?	Ens relaxem escoltant un audiollibre?	Ens relaxem escoltant un audiollibre?
23.00	Bona nit!	Bona nit!	Bona nit!	Bona nit!	Bona nit!	Bona nit!	Bona nit!