

7.FUNTSEZKO JARDUERAK (Zer egingo dugu?)

- Erresidentzia bat aukeratu dugu gure Empresako proiekturako izan ere, aztertzen ari garen erdi mailarekin zerikusia izateaz gain, negozio ideia oso ona iruditzen zaigu. Gure erresidentzian osasun larrialdiak ikasi dugunez gu ezin izango gara menpe egin erresidentziaren guztiarekin izan, horregatik profesionalekin kontatuko genuen, eta guk larrialdietaz eta pazienteen mobilizazioan parte hartuko genuke.

Eguneko ordutegia zaharren egoitzan:

- **7:00 - 8:00 | Esnatzea eta norberaren garbitasuna**
 - Egoiliarak langileen laguntzarekin esnatzen dira, beharrezkoa bada.
 - Higiene pertsonaleko errutina egiten dute eta gosarirako prestatzen dira.
- **8:00 - 9:00 | Gosari komunitarioa**
 - Gosari elikagarria jangelan
 - Elkarriketa lasaiak eguna energiaz hasteko.
- **9:00 - 9:30 | Erlaxatzeko unea**
 - Musika leuna edo meditazio gidatua eguna lasai hasteko.
- **9:30 - 10:30 | Jarduera fisiko egokitua**
 - Ariketa leunen saioa, hala nola yoga, luzaketak, tai chi edo lorategiko ibilaldiak.
 - Mugikortasuna, indarra eta oreka sustatzen ditu.
- **10:30 - 11:00 | Goizerdiko hozkailua**
 - Fruta freskoak, infusioak edo galleta osasungarriak.
- **11:00 - 12:30 | Jolas jarduerak**
 - Sormen-tailerrak: pintura, eskulanak, joskintza edo lorezaintza.
 - Mahai-jokoak edo kartak jarduera sozialak nahiago dituztenentzat.
- **12:30 - 13:30 | Hamaiketako**
 - Jangelan zerbitzatutako janari orekatua.
 - Bazkarian sozializazioa sustatzen da.
- **13:30 - 14:30 | Atsedena edo siesta**
 - Lasaitasun-denbora logeletan edo eremu komunetan.
- **14:30 - 15:30 | Irakurketa edo zinema kluba**
 - Istorio laburrak edo poemak taldean irakurtzea.
- **15:30 - 16:00 | Merienda**
 - Ogitarteko arinak: jogurta, etxeko bizkotxo edo tea.
- **16:00 - 17:30 | Gizarte edo kultur ekintzak**
 - Bingoa, karaokea, memoria-jokoak edo egungo gaiei edo gai historikoei buruzko solasaldiak.
 - Belaunaldien arteko jardueretarako senideen edo boluntarioen bisitak.
- **17:30 - 18:30 | Terapiak eta ongizatea**
 - Terapia okupazionala, masaje lasaigarriak edo aromaterapia-saioak.

- **18:30 - 19:30 | Afaria**
 - Afari arina, egoiliarren beharretara egokitua.
- **19:30 - 20:00 | Aisialdia eta sozializazioa**
 - Taldean hitz egiteko, irakurtzeko edo jolasteko espazioak.
- **20:00 - 21:00 | Gau lasaia**
 - Jarduera lasaigarriak, hala nola musika entzutea, taldeko errezoak (egoiliarren sinesmenen parte badira) edo lo egin aurreko irakurketa.
- **21:00 - 22:00 | Lotarako prestaketa**
 - Norberaren garbitasuna eta gaueko atsedenerako prestakuntza.