

Voici la grille complétée par Mme Berthe, une dame très active de 83 ans. N'oubliez pas de consulter les commentaires de son ergothérapeute au bas de la grille; ils pourraient être très précieux !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lever	8 h 00	8 h 30	8 h 00	7 h 00	8 h 30	8 h 00	9 h 00
Activité	Douche	Douche	Douche	Douche	Douche	Douche	Douche
Déjeuner	8 h 30 – 9 h 00	9 h 00 – 9 h 30	8 h 30 – 9 h 00	7 h 30-7 h 45	9 h 00 – 9 h 30	8 h 30 – 9 h 00	9 h 30 – 10 h 00
Avant-midi	9 h -12 h Lessive Préparation du dîner Appels téléphoniques	9 h 30 - 12h Garde ses 2 petits- enfants (parc, télévision, préparation du dîner)	9 h – 11 h Ménage du salon, de la chambre et de l'entrée Préparation du dîner	8 h : Rendez-vous chez le médecin 10h : Épicerie sur le chemin du retour Préparation du dîner	10 h : Jardinage Marche pour aller à la banque et au bureau de poste Matinée relaxante	9 h 30 – 12 h Bénévolat pour la popote roulante	10 h 30 : Messe du dimanche à la paroisse
Dîner	12h-12h30	11h30-12h	11 h 30 – 12 h	12 h – 12 h 30	12 h – 12 h 30	Dîner avec les bénévoles	11 h 00 – 13 h 00 Dîner communautaire
Après-midi	Vaisselle Repassage Ménage de la salle de bain Repos (1 h) Préparation du souper	12 h 00 – 12 h 15 : Ménage 12 h 15 – 13 h 30 : Repos 14 h – 16 h 30 : Club de l'Age d'Or pour cours de yoga, jeux de cartes 17 h : Préparation du souper	12 h 30 – 14 h Préparation de la collation pour la soirée 14 h – 15 h : Sortie pour courses de dernière minute 15 h 30 – 16 h : repos 17-18 h : Douche et préparation pour la veillée	12 h 30 -13 h : Sieste 14 h : Rendez-vous chez le coiffeur 16 h : Préparation du souper	13 h – 16 h : Magasinage et café avec des amis 17 h : Préparation du souper	13 h 30 – 14 h 30 Repos 16 h : Départ pour souper chez sa fille, à près d'une heure de route	13 h 30 – 15 h Épicerie pour la semaine Rangement des achats, préparation du souper TV
Souper	17 h 30 – 18 h	17 h 30 – 18 h	18 h – 18 h 30	17 h 30	18 h – 18 h 30	Souper en famille	17h30
Soirée	Télévision	TV  Lecture	19 h – 22 h : Soirée de bridge avec des amis à la maison; après leur départ, ménage du salon et vaisselle	Bain relaxant TV Lecture	19 h – 22 h : Appels téléphoniques; Correspondance TV, lecture	Activités avec la famille et les petits- enfants Retour en soirée	Soirée tranquille : appels téléphoniques et lecture Mots croisés
Coucher	22 h	22 h	23 h 30	21 h	22 h	23 h	21 h

## Commentaires de l'ergothérapeute de Madame Berthe

- LUNDI : *Avant-midi* : n'oubliez pas de faire régulièrement des pauses. Quelques minutes toutes les heures valent mieux que 2 heures en après-midi.  
*Après-midi* : ouf ! Pourquoi ne pas répartir les gros travaux sur plusieurs jours ? Le ménage de la salle de bain peut sans doute attendre à une autre journée...
- MARDI : *Avant-midi* : garder ses petits-enfants est fort agréable, mais il faut aussi être conscient des risques de chutes qui sont associés à ce type d'activité : les jouets qui jonchent le sol, les temps de repos escamotés... voilà des risques de chute accrus !  
*Après-midi* : prendre un moment de repos ? Bonne idée ! Les avant-midis avec les petits-enfants sont souvent épuisants et permettent peu de périodes de repos. Les activités physiques et récréatives sont aussi importantes pour votre bien-être, n'hésitez pas à en inclure dans votre horaire.
- MERCREDI : *Avant-midi* : il est sage de faire le ménage de quelques pièces à la fois. N'hésitez pas à prendre des pauses et à demander de l'aide pour les tâches trop exigeantes.  
*Soirée* : agréable de recevoir à la maison ? Sans doute, mais aussi très exigeant ! Peut-être le ménage du salon et la vaisselle auraient-ils pu être faits le lendemain ? Vous auriez pu vous coucher plus tôt, surtout en prévision du lendemain.
- JEUDI : *Lever* : c'est tôt ! Essayez plutôt de vous lever à la même heure tous les jours, ou du moins prévoyez la veille que vous aurez à vous lever tôt et couchez-vous plus tôt.  
*Avant-midi* : un rendez-vous tôt le matin permet de ne pas empiéter sur votre journée, mais il implique aussi que vous soyez plus fatiguée dans la journée et que vous deviez diminuer le nombre de vos activités.  
*Après-midi* : voilà une journée chargée ! Deux rendez-vous à l'extérieur... à éviter autant que possible car bien exigeant physiquement.  
*Soirée* : une soirée tranquille et dodo de bonne heure : voilà une bonne stratégie d'adaptation à votre journée un peu trop chargée.
- VENDREDI : *Avant-midi* : une matinée bien pensée qui tient compte de moments de repos et des bienfaits de l'air frais. Aller à la banque ou au bureau de poste à pied représente un bon exercice physique en plus d'être utile. N'hésitez pas toutefois à vous asseoir sur un banc en chemin.
- SAMEDI : Une journée bien équilibrée, mais attention : essayez de maintenir une routine pour vos heures de coucher, cela favorise le sommeil.
- DIMANCHE : Un bel exemple de journée équilibrée : du temps pour soi, des moments partagés avec des amis et quelques tâches domestiques.

D'une façon générale, l'horaire de Mme Berthe est bien chargé et laisse peu de place à l'imprévu, comme les rendez-vous de dernière minute, par exemple, mais également peu de place au repos. En fait, mieux vaudrait prévoir de courtes périodes de repos entre les périodes d'activités. Attention ! Une journée bien chargée doit être suivie d'une journée moins occupée pour récupérer. N'oubliez pas qu'il faut aussi ajuster son horaire selon les saisons : prévoyez plus de temps pour vos déplacements durant l'hiver et n'hésitez pas à annuler une activité extérieure si la température n'est pas clémente ou si les trottoirs ne sont pas déneigés... Vous éviterez ainsi des risques de chute.