



## Exemple de planning pour une semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Idées
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulter mon compte bancaire</li> <li>• Fiche Gym n°...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices cognitifs               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordinateur</li> <li>- Tél portable</li> <li>- Sur papier</li> </ul> </li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudoku</li> <li>• Mots fléchés</li> <li>• Mots mêlés</li> <li>• Fiche Gym n°...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méditation/ cohérence cardiaque</li> <li>• Mandalas</li> <li>• Courses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre soin de moi</li> <li>• Fiche Gym n°...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre soin de moi Bain / massage / masque de beauté / bain de pieds / vernis à ongles</li> <li>• Faire un tour dans mon jardin</li> <li>• Ecouter de la musique</li> <li>• Danser</li> <li>• Ecrire mes pensées</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sieste / Relax</b></li> <li>• Prendre soin de moi</li> <li>• Newsletter GEM Trucs et astuces pour s'occuper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sieste / Relax</b></li> <li>• Newsletter GEM Trucs et astuces pour s'occuper</li> <li>• Téléphoner à .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sieste / Relax</b></li> <li>• Tableau - Repas semaine prochaine</li> <li>• Lecture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sieste / Relax</b></li> <li>• Marcher</li> <li>• Ranger mes affaires / faire du tri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sieste / Relax</b></li> <li>• Ménage</li> <li>• Téléphoner à .....</li> </ul>	

Samedi	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bricolage/couture</li> <li>• Jardinage</li> <li>• Fiche Gym n°...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sieste / Relax</b></li> <li>• Regarder un film</li> <li>• Sudoku</li> <li>• Mots fléchés</li> </ul>

Dimanche	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices cognitifs               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordinateur</li> <li>- Tél portable</li> <li>- Sur papier</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sieste / Relax</b></li> <li>• Lire</li> <li>• Marcher</li> <li>• Jardiner</li> </ul>

Info pratiques
<p><a href="http://www.avc-normandie.fr">www.avc-normandie.fr</a> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Applications des exercices cognitifs</li> <li>• Tableau pour organiser mes repas de la semaine</li> <li>• Fiches Gym...</li> </ul>