

Horaires et repères de la journée

FAM “Les Jardins de la Clairière”
(personnes accompagnées & proches)

Version : 1.0 — Date : 15/01/2026

Repères simples (*journée type*)

Matin

07h00 – 09h30 : réveil progressif + accompagnement toilette / habillage + petit-déjeuner
09h30 – 11h30 : soins programmés / rendez-vous / temps calme / ateliers du matin
11h30 – 12h00 : préparation au repas (installation, aide si besoin)

Midi

12h00 – 13h30 : déjeuner
13h30 – 15h15 : repos / temps de récupération / visites possibles dans le calme

Après-midi

15h45 – 16h30 : goûter
16h30 – 17h45 : activités / promenade / ateliers (*selon envies et capacités*)
17h45 – 18h30 : retour au calme (baisse des stimulations, préparation du soir)

Soir

18h30 – 19h45 : dîner
19h45 – 21h00 : installation pour la nuit / coucher progressif (*rythme individualisé*)

Moments clés à retenir

- ✓ **Goûter** : vers 16h00
 - ✓ **Dîner** : vers 19h00
 - ✓ **Temps calme** : après le déjeuner
-

Si vous êtes fatigué(e) ou “surchargé(e)”

C’est normal. Une journée en collectivité peut demander beaucoup d’énergie (bruit, activités, interactions, soins).

Vous avez le droit de dire :

- « Je préfère rester tranquille aujourd'hui. »
- « J'ai besoin d'une pause. »
- « Expliquez-moi plus tard / autrement. »

L'équipe peut proposer un temps au calme et adapter le programme.