

Horaires et repères journée

EHPAD “Les Jardins de la Clairière”

Horaires et repères de la journée (résidents & familles)

Version : 1.0 — Date : 15/01/2026

Repères simples (journée type)

Matin

- **07h00 – 09h30** : Réveil + toilette + petit déjeuner
- **09h30 – 11h30** : soins programmés / temps calme / ateliers matin
- **11h30 – 12h00** : préparation au repas

Midi

- **12h00 – 13h30** : déjeuner
- **13h30 – 15h15** : repos / visites possibles / calme

Après-midi

- **15h45 – 16h30** : goûter
- **16h30 – 17h45** : animations / promenade / activités
- **17h45 – 18h30** : retour au calme

Soir

- **18h30 – 19h45** : dîner
 - **19h45 – 21h00** : installation nuit / coucher progressif
-

Moments clés à retenir

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

Si vous êtes fatigué(e)

C'est normal. L'entrée en établissement demande un temps d'adaptation.
Vous avez le droit de dire : "Je préfère rester tranquille aujourd'hui."