

CRONOGRAMA UNIDAD DE VIDA UPAD

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA | | | | | | |
| 7:30 - 8:15 | | | | | | | |
| 8:15 - 9:30 | | | | | | | |
| 10:00 - 10:30 | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA (9:30-10:30h) | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA (9:30-10:30h) | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA (9:30-10:30h) | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA (9:30-10:30h) | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA (9:30-10:30h) | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (10-11h) | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (10-11h) |
| 10:30-11:30 | HABILIDADES ARTÍSTICAS (TO) 11-11:45h | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) 11-11:45h | REED. MARCHA / PSICOMOTRICIDAD (FT) 11-11:45h | HABILIDADES ARTÍSTICAS (TO) 11-11:45h | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) 11-11:45h | ANIMATECA: BUENOS DÍAS (11-12h) | ANIMATECA: BUENOS DÍAS (11-12h) |
| 11:30 - 12:45 | REED. MARCHA / PSICOMOTRICIDAD (FT) 11:45-12:30h | TALLER DE COCINA (TO) | REED. MARCHA / PSICOMOTRICIDAD (FT) 11:45-12:30h | PSICOMOTRICIDAD / REED. MARCHA (FT) | REED. MARCHA / PSICOMOTRICIDAD (FT) 11:45-12:30h | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (12-13h) | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (12-13h) |
| 13:00 - 14:00 | SUPERVISIÓN COMEDOR (FT) | | | | | | |
| 14:00 - 14:20 | | | | | | | |
| 14:20 - 15:00 | ABVD: ASEO PERSONAL (TO) | | | | | | |
| 15:00 - 16:00 | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | ANIMATECA: JUEGOS DE MEMORIA | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | ANIMATECA: REFRANERO | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL |
| 16:00 - 17:00 | TALLER MUSICAL / CORO (TASOC) | TALLER CULTURAL / PASAPALABRA (TASOC) 16-16:45h | ACTIVIDAD ESPECIAL (TASOC) | JUEGOS CON PELOTA / TORNEO DEPORTIVO (TASOC) | ADIVINA LA CANCIÓN / REFRANERO (TASOC) | | |
| 17:00 - 17:30 | ESTIMULACIÓN COGNITIVA / HUERTO TERAPÉUTICO (TO) | | | | | | |
| 17:30 - 18:00 | | | | | | | |
| 18:00 - 18:30 | PSICOMOTRICIDAD / REED. MARCHA (FT) 17:30-18:50h | | | | | | |
| 18:30 - 19:15 | | | HABILIDADES ARTÍSTICAS (TO) 18:15-19:15h | | | | |
| 19:15 - 20:00 | SUPERVISIÓN COMEDOR (TO) | | | | | | |
| 20:00 | DESCANSO | | | | | | |
| | CENA | | | | | | |

ÚLTIMA MODIFICACIÓN: MARZO 2022

CRONOGRAMA UNIDAD DE VIDA 1ª

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 7:30 - 8:15 | DESAYUNO EN LA HABITACIÓN | | | | | | |
| 8:15 - 9:30 | ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA | | | | | | |
| 9:30 - 10:30 | HABILIDADES ARTÍSTICAS / TALLER CINCO SENTIDOS (TO) | | | | | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (10-11h) | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (10-11h) |
| 10:30 - 11:30 | TALLER CINCO SENTIDOS / ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | TALLER CINCO SENTIDOS / ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 10-11:45h | TALLER CINCO SENTIDOS / HABILIDADES ARTÍSTICAS (TO) | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 10-11:45h | ANIMATECA: BUENOS DÍAS (11-12h) | ANIMATECA: BUENOS DÍAS (11-12h) |
| 11:30 - 12:45 | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) 11:45-12:45h | PSICOMOTRICIDAD (FT) 11:45-12:45h | TALLER CINCO SENTIDOS / ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) 11:45-12:45h | HABILIDADES MANIPULATIVAS (TO) | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (12-13h) | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (12-13h) |
| 12:45 - 14:20 | SUPERVISIÓN COMEDOR (TO) | | | | | | |
| 14:20 - 15:00 | | ACTIVIDADES INSTRUMENTALES (TO) | ABVD: ASEO PERSONAL (TO) | ACTIVIDADES INSTRUMENTALES (TO) | ABVD: ASEO PERSONAL (TO) | | |
| 15:00 - 15:30 | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL |
| 15:30 - 16:00 | | | | | | | |
| 16:00 - 17:00 | ABVD ASEO PERSONAL / MERIENDA (TO) 16:30-17h | | | | | | |
| 17:00-17:30 | HABILIDADES MANIPULATIVAS / ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | HABILIDADES MANIPULATIVAS / ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | TALLER CINCO SENTIDOS / HABILIDADES MANIPULATIVAS (TO) 17-18:15h | | | ANIMATECA: MASAJE DE MANOS | ANIMATECA: MASAJE DE MANOS |
| 17:30 - 18:00 | | | | | | | |
| 18:00 -18:30 | | | | | | | |
| 18:30 - 19:15 | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 18:30-19:20h | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 18:45-19:20h | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 18:30-19:20h | PSICOMOTRICIDAD / REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 17:30-18:50h | ANIMATECA: REFRANERO | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO |
| 19:15 - 20:30 | CENA | | | | | | |
| 20:30 | DESCANSO | | | | | | |
| | CENA | | | | | | |

CRONOGRAMA UNIDAD DE VIDA 2a

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|---|---|--|---|--|--|--|
| 7:30 - 8:15 | DESAYUNO EN LA HABITACIÓN | | | | | | |
| 8:15 - 9:30 | ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA | | | | | | |
| 9:30 - 10:30 | | | | | | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (10-11h) | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (10-11h) |
| 10:30 - 11:30 | TALLER CINCO SENTIDOS / ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 10-11:30h | TALLER CINCO SENTIDOS / LUDOTERAPIA (TO) | ESTIMULACIÓN COGNITIVA / TALLER CINCO SENTIDOS (TO) | ESTIMULACIÓN COGNITIVA / HABILIDADES MANIPULATIVAS (TO) | ANIMATECA: BUENOS DÍAS (11-12h) | ANIMATECA: BUENOS DÍAS (11-12h) |
| 11:30 - 12:45 | REED. MARCHA / PSICOMOTRICIDAD (FT) 11:45-12:45h | ACTIVIDADES INSTRUMENTALES (TO) | REED. MARCHA / PSICOMOTRICIDAD (FT) 11:45-12:45h | REED. MARCHA / PSICOMOTRICIDAD (FT) 11:45-12:45h | | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (12-13h) | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (12-13h) |
| 12:45 - 14:20 | SUPERVISIÓN COMEDOR (TO) | | | | | | |
| 14:20 - 15:00 | | | | | | COMIDA | |
| 15:00 - 15:30 | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL | | | | | | |
| 15:30 - 16:00 | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL |
| 16:00 - 17:00 | | ABVD ASEO PERSONAL / MERIENDA (TO) 16:30-17h | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 15:30-16:30h | ABVD ASEO PERSONAL / MERIENDA (TO) 16:30-17h | PSICOMOTRICIDAD / CINESITERAPIA (FT) 15:30-16:30h | | |
| 17:00 - 17:30 | CORO GRUPAL (TASOC) | | JUEGOS DE MEMORIA / BINGO (TASOC) | HABILIDADES MANIPULATIVAS / ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | | ANIMATECA: MASAJE DE MANOS | ANIMATECA: MASAJE DE MANOS |
| 17:30 - 18:00 | | TALLER CINCO SENTIDOS / HABILIDADES ARTÍSTICAS (TO) | | | | | |
| 18:00 - 18:30 | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA | | | | |
| 18:30 - 19:15 | | | | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 18:45-19:20h | PSICOMOTRICIDAD / REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 17:30-18:50h | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO |
| 19:15 - 20:30 | CENA | | | | | | |
| 20:30 | DESCANSO | | | | | | |
| | CENA | | | | | | |

CRONOGRAMA UNIDAD DE VIDA 3ª

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 7:30 - 8:15 | ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA // ENTRENAMIENTO ABVD (TO) | | | | | | |
| 8:15 - 9:30 | DESAYUNO EN LA HABITACIÓN | | | | | | |
| 9:30 - 10:30 | | ESTIMULACIÓN COGNITIVA / TALLER CINCO SENTIDOS (TO) | HABILIDADES MANIPULATIVAS / TALLER CINCO SENTIDOS (TO) | | | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (10-11h) | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (10-11h) |
| 10:30 - 11:30 | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 10-11:45h | | | PSICOMOTRICIDAD / CINESITERAPIA (FT) 10-11:30h | TALLER CINCO SENTIDOS / HABILIDADES MANIPULATIVAS (TO) | ANIMATECA: BUENOS DÍAS (11-12h) | ANIMATECA: BUENOS DÍAS (11-12h) |
| 11:30 - 12:45 | TALLER CINCO SENTIDOS / TALLER DE COSTURA (TO) | PSICOMOTRICIDAD / REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) 11:45-12:45h | HABILIDADES ARTÍSTICAS (TO) | PSICOMOTRICIDAD / CINESITERAPIA (FT) 11:45-12:45h | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (12-13h) | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (12-13h) |
| 12:45 - 14:00 | SUPERVISIÓN COMEDOR (TO) | | | | | | |
| 14:20 - 15:00 | | | | | | COMIDA | |
| 15:00 - 15:30 | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (15-16h) | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA (15-16h) | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (15-16h) | REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 15:30-16:30h | ANIMATECA: TALLER DE PINTURA (15-16h) | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (15-16h) | ANIMATECA: ESTIMULACIÓN AMBIENTAL (15-16h) |
| 15:30 - 17:00 | | | ABVD ASEO PERSONAL / MERIENDA (TO) 15:30-17h | | ABVD ASEO PERSONAL / MERIENDA (TO) 16:30-17h | | |
| 17:00 - 18:00 | | CONO GRUPAL (TASOC) 16:45-17:20h | | JUEGOS DE MEMORIA / BINGO (TASOC) | HABILIDADES MANIPULATIVAS / ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | ANIMATECA: MASA DE MANOS | ANIMATECA: MASA DE MANOS |
| 18:00 - 18:30 | PSICOMOTRICIDAD / REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 17:30-18:50h | | PSICOMOTRICIDAD / REED. MARCHA / CINESITERAPIA (FT) 17:30-18:50h | | | | |
| 18:30 - 19:15 | | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA | | ANIMATECA: JUEGOS CON PELOTA | REED. MARCHA (FT) 18:30-19h | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO |
| 19:15 - 19:45 | APOYO COMEDOR (TASOC) | | | | | | |
| 20:30 | DESCANSO | | | | | | |
| | CENA | | | | | | |

ÚLTIMA MODIFICACIÓN: MARZO 2022

CRONOGRAMA SALÓN 2

| | LUNES | MARTES | MÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|--|--|--|--|--|
| 9:00 - 09:30 | DESAYUNO CD | | | | |
| 9:30 - 10:30 | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO / FICHAS ESTIMULACIÓN COGNITIVA | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO / FICHAS ESTIMULACIÓN COGNITIVA | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO / FICHAS ESTIMULACIÓN COGNITIVA | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO / FICHAS ESTIMULACIÓN COGNITIVA | ANIMATECA: TALLER MANIPULATIVO / FICHAS ESTIMULACIÓN COGNITIVA |
| 10:30 - 11:30 | GERONTOGIMNASIA (FT) 11-11:45h | GERONTOGIMNASIA (FT) 11-11:45h | TALLER DE MEMORIA CD (TO) 11-11:45h | GERONTOGIMNASIA (FT) 11-11:45h | ANIMATECA: BINGO |
| 11:30 - 12:00 | | | | | |
| 12:00 - 12:45 | ANIMATECA: TALLER DE MANUALIDADES | TALLER DE COSTURA CD (TO) 11:45-12:45h | ANIMATECA: TALLER DE MANUALIDADES | ANIMATECA: JUEGOS DE MESA | PSICOMOTRICIDAD (TO) 11:45-12:45h |
| 12:45 - 13:30 | SUPERVISIÓN COMEDOR CD (FT) | | | | |
| 13:30 - 14:30 | GIMNASIO: MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) | GIMNASIO: MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) | GIMNASIO: MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) | GIMNASIO: MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) | GIMNASIO: MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) |
| 14:00 - 15:00 | VALORACIÓN / ESTIMULACIÓN COGNITIVA CD (TO) | VALORACIÓN / ESTIMULACIÓN COGNITIVA CD (TO) | VALORACIÓN / ESTIMULACIÓN COGNITIVA CD (TO) | VALORACIÓN / ESTIMULACIÓN COGNITIVA CD (TO) | VALORACIÓN / ESTIMULACIÓN COGNITIVA CD (TO) |
| 15:00 - 15:30 | NOTICIERO CD (TO) | NOTICIERO CD (TO) | NOTICIERO CD (TO) | NOTICIERO CD (TO) | NOTICIERO CD (TO) |
| 15:30 - 16:00 | MERIENDA CD | | | | |
| 16:00 - 17:00 | PSICOMOTRICIDAD CD (FT) | PSICOMOTRICIDAD CD (FT) | PSICOMOTRICIDAD CD (FT) | PSICOMOTRICIDAD CD (FT) | PSICOMOTRICIDAD CD (FT) |
| 17:00 - 17:50 | | | | | |
| 17:50 - 18:50 | | | | | |

CRONOGRAMA UNIDAD DE VIDA PRINCIPAL

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|------------|---------------------|
| 10:30 - 11:30 | | | | | | | |
| 11:30 - 12:45 | ESTIMULACIÓN COGNITIVA (TO) | TALLER DE MEMORIA (PSICO) 12-13h | PSICOMOTRICIDAD (TO) | LUDOTERAPIA (TO) | HABILIDADES ARTÍSTICAS (TO) | | |
| 12:45 - 13:45 | GERONTOGIMNASIA (FT) 12:45-13:30h | | YOGA (TO) 12:45-13:30h | GERONTOGIMNASIA (FT) 12:45-13:30h | GERONTOGIMNASIA (FT) 12:45-13:30h | | CELEBRACIÓN DE MISA |
| 13:45 - 14:30 | | | COMIDA | | | | |
| 14:30 - 15:30 | | | | | | | |
| 15:30 - 16:30 | | | | | | | |
| 16:30 - 17:00 | | | | | | | |
| 17:00 - 18:00 | | CORO GRUPAL (TASOC) 17:20-18:45h | | | | | |
| 18:00 - 19:20 | JUEGOS DE MESA (TASOC) | TEATRO (TASOC) 18:45-19:20h | BINGO MUSICAL / TORNEO DEPORTIVO (TASOC) | TALLER DE RADIO / TALLER DE LECTURA Y POESÍA (TASOC) | ACTIVIDAD ESPECIAL (TO) Patricia / TASOC | BINGO (TO) | CINE-FÓRUM |
| 19:20 - 19:45 | CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CORPORAL (FT) | GERONTOGIMNASIA (FT) | GERONTOGIMNASIA (FT) | FISIOTERAPIA RESPIRATORIA (FT) | AEROBIC (TO) | | |
| 19:45 - 20:00 | CENA / TRASLADOS COMEDOR (FT) | | | | | | CENA |

ÚLTIMA MODIFICACIÓN: MARZO 2022

CRONOGRAMA GIMNASIO

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|---|---|---|---|---|
| 10:00 - 10:30 | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA (FT) |
| 10:30 - 12:00 | | | | | |
| 12:00 - 12:45 | TALLER DE SPINNING (FT) | | GERONTOGIMNASIA (FT) | TALLER DE ESTIRAMIENTOS (FT) | TALLER DE PILATES (FT) |
| 13:30 - 14:30 | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA CD (FT) | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA CD (FT) | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA CD (FT) | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA CD (FT) | MECANOTERAPIA / REED. MARCHA CD (FT) |
| 14:30 - 18:30 | TRATAMIENTO INDIVIDUAL (FT) | | | | |

ÚLTIMA MODIFICACIÓN: MARZO 2022