



Una Giornata con Noi!

SRCC
CENTRO LAGUIDARA

Mattina

7.00- 7.30	“La mattina ha l’oro in bocca”: ci svegliamo per affrontare una nuova giornata pieni di energia e voglia di stare insieme
7.30 – 08.30	“Per sentirsi in forma niente di meglio che una bella doccia”: ci prendiamo cura del nostro corpo, dei nostri vestiti e dei nostri spazi, con l’aiuto degli operatori
9.00 - 10.00	“Tutti a fare colazione”: nel salone principale, apparecchiamo la tavola, aiutati dagli operatori. Con noi c’è anche l’infermiera per aiutarci a prendere la terapia.. Mi sono dimenticato qualcosa?!”: non è mai troppo tardi per prendersi cura di sé e della propria camera.
10.00 - 12.30	Mi tengo attivo! I laboratori del Centro”: guardando il calendario delle attività, questa mattina partecipo a <ul style="list-style-type: none">• Attività manuali• Giardinaggio• Lettura –scrittura• Ascolto della musica• Telefono e due chiacchiere
12.30 – 14.00	Preparo la tavola per il pranzo, terapia e mangio insieme agli altri ” poi aiuto a sparecchiare.

Pomeriggio

Ore 14.00 – 15.00
Momento Relax”: dopo aver pranzato mi riposo sui comodi divani oppure nella mia camera o in giardino chiacchierando con gli operatori o gli altri ospiti. Al piano di sopra c è anche una bella biblioteca, posso rilassarmi leggendo un buon libro.
Ore 15:00 – 19:00
“Ricominciano i laboratori e le attività”. È importante tenermi attivo e liberare la mia creatività
Gita settimanale il mercoledì ! Ginnastica, ballo e giochi di movimento il martedì e giovedì!
Ore 16.00 ...
Merenda e pausa dalle attività
Ore 19.00 – 20.00 circa ...
Ci prepariamo per la cena e ceniamo tutti insieme”: aiutiamo ad apparecchiare e..ci confrontiamo sulla giornata ormai trascorsa
Ore 20.30 - 22.00 ... Momento di relax tra tv e chiacchiere”. Possiamo vedere un film tutti insieme o, se è una bella serata, stare in giardino.

