



Una Giornata con Noi!

SRCC - CENTRO LAGUIDARA

Gennaio 2025



GIORNATA TIPO: MATTINO

 07:00 07:30	<p><i>“La mattina ha l’oro in bocca”</i></p> <p>È il momento di aprire gli occhi e accogliere una nuova giornata con energia e voglia di stare insieme! Un dolce risveglio ci prepara ad affrontare tutto ciò che ci aspetta.</p>
 07:30 08:30	<p><i>“Un buon inizio parte dalla cura di sé”</i></p> <p>Non c’è niente di meglio di una bella doccia per sentirsi freschi e pronti per la giornata! Con l’aiuto degli operatori, ci prendiamo cura del nostro corpo e scegliamo i vestiti più adatti.</p>
 09:00 10:00	<p><i>“È l’ora della colazione!”</i></p> <p>Ci ritroviamo nel salone principale per apparecchiare la tavola e gustare una colazione ricca e nutriente. L’infermiera è con noi per aiutarci con la terapia, perché il benessere inizia dal prendersi cura di sé... E la nostra stanza? C’è sempre tempo per darle un tocco di ordine!</p>
 10:00 12:30	<p><i>“Mi tengo attivo! I laboratori del Centro”</i></p> <p>Le mattine al Centro sono sempre ricche di opportunità! Ogni giorno troviamo un calendario di attività pensato per noi, che cambia con le stagioni e si adatta ai nostri interessi, alle nostre passioni e alle necessità di cura di ognuno. Nulla è lasciato al caso: ogni proposta nasce da momenti di confronto in gruppo! Alcuni esempi di attività:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ <u>Attività manuali e creative</u>, per dare spazio alla fantasia e realizzare piccoli capolavori✓ <u>Giardinaggio e cura del verde</u>, per immergerci nella natura e prenderci cura del verde che ci circonda✓ <u>Lettura, scrittura, musica, arte</u>: tutto ciò che c’è di espressivo ed aiuta a dare forma ai nostri pensieri✓ <u>Uscite risocializzanti sul territorio</u>: musei, cinema, mercati, gite culturali e perché no, anche qualche aperitivo!✓ <u>Attività riabilitative</u>, pensate per migliorare il nostro benessere psicofisico a 360 gradi. Attraverso percorsi strutturati possiamo rafforzare le nostre abilità sociali, cognitive, emotive e fisiche.
 12:30 14:00	<p><i>“A tavola insieme!”</i></p> <p>Il pranzo è un momento di convivialità e condivisione. Insieme apparecchiamo, gustiamo il pasto chiacchierando e ci prendiamo cura degli spazi, aiutando a sparecchiare e riordinare. Un piccolo gesto che rende tutto più piacevole per tutti!</p>

GIORNATA TIPO: POMERIGGIO



14:00
15:00

“Un momento di relax”

Dopo pranzo, è tempo di rilassarsi! Possiamo riposarci sui comodi divani, ritirarci nella nostra stanza o goderci l'aria fresca in giardino, magari scambiando due chiacchiere con gli operatori o gli altri ospiti. Per chi ama la lettura, la biblioteca al piano di sopra è il posto perfetto per sfogliare un buon libro e lasciarsi trasportare dalle storie.



15:00
19:00

“Tra attività creatività e colloqui”

Riprendono le attività! Come al mattino, anche il pomeriggio offre una vasta gamma di attività: sociali, espressive, riabilitative e occupazionali. Non può mai mancare l'attività fisica, che, quando possibile, svolgiamo all'aperto o con passeggiate. Il pomeriggio è anche il momento ideale per ritagliarci degli spazi di confronto con gli operatori durante colloqui individuali. In queste occasioni, rivediamo insieme il progetto, gli obiettivi e definiremo insieme la direzione da prendere. È un momento prezioso anche per affrontare dinamiche o difficoltà specifiche, lavorando insieme per superarle.



16:00
16:30

“Pausa... merenda!”

Una piccola pausa ci sta! Un tè, un succo di frutta, qualche biscotto... e riprendiamo con più energia!



19:00
20:30

“La cena: tutti a tavola!”

Ci prepariamo per la cena apparecchiando insieme. È il momento di ritrovarci attorno alla tavola, gustare il pasto e confrontarci sulla giornata ormai trascorsa, raccontando e raccontandoci.



20:30
22:00

“Relax serale”

Dopo cena ci concediamo un momento di relax, tra chiacchiere leggere, TV e film da guardare insieme. È l'occasione perfetta per rilassarci, ridere insieme e magari scoprire un nuovo film o programma. Se la serata è bella, possiamo uscire in giardino per godere dell'aria fresca, magari sorseggiando una tisana, prima di prepararci per una dormita rigenerante.