

**Percorso di formazione per laureati
in scienze motorie e diplomati ISEF**

1 Me 4/10 15 - 17	Il fenomeno invecchiamento: prevenzione ed educazione alla autonomia.
2 Me 11/10 14 - 18	La comunicazione e la relazione interpersonale.
3 Me 18/10 15 - 17	La relazione di aiuto.
4 Me 25/10 14 - 16	Norme igieniche per la persona e per l'ambiente: norme generali.
5 Me 8/11 14 - 17	La routine: recupero e mantenimento della autonomia nella quotidianità.
6 Me 22/11 14 - 17	La riscoperta del piacere di sé: elementi di base.
7 Me 6/12 14 - 18	La Ginnastica dolce. "L'intero" della persona: concetti ed esercizi semplici con oggetti della vita quotidiana
8 Me 13/12 14 - 18	"L'intorno" della persona: La Ginnastica dolce. Il Kit per la ginnastica a domicilio.
9 Me 20/12 14 - 18	La Ginnastica dolce. "L'intorno" della persona: vivere la casa.
10 Sa 23 /12 9 - 13	La Ginnastica dolce. "L'intorno" della persona: vivere il quartiere e il territorio.
11 Me 10/ 01/ 07 14 - 16	La riattivazione VERSO una meta come progetto di vita.

Iscrizioni al corso.

1. **Compilare la scheda acclusa.**
2. **Inviare la scheda:**
 - **via Fax al n. 0121 953377**
 - **o per posta : Associazione "La Bottega del possibile" Viale Trento 9 - Torre Pellice - To.**

Verranno accettate le prime venti persone iscritte di ogni percorso di formazione.

FONDAZIONE CRT

Il corso è gratuito: e viene realizzato con il contributo della Fondazione CRT di Torino.

Ai corsisti

verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Le sede del corso è presso

"Associazione "La Bottega del possibile"

Viale Trento 9

Torre Pellice - To

Per INFORMAZIONI rivolgersi

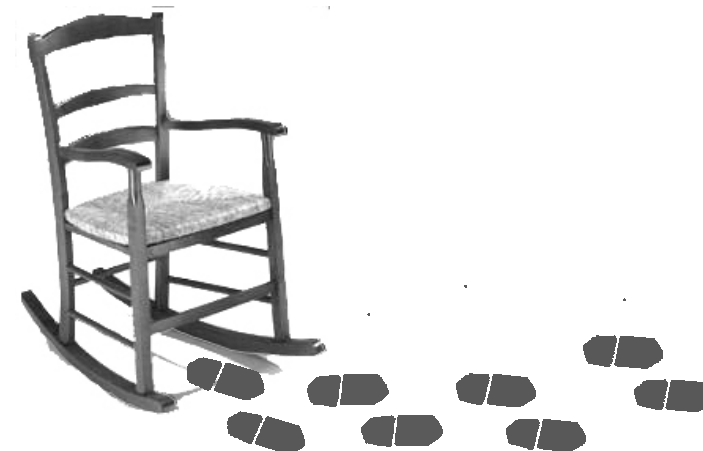
a "La Bottega del Possibile"

tel. 0121 953377



REG. N. 5883
UNI EN ISO
9001 :2000

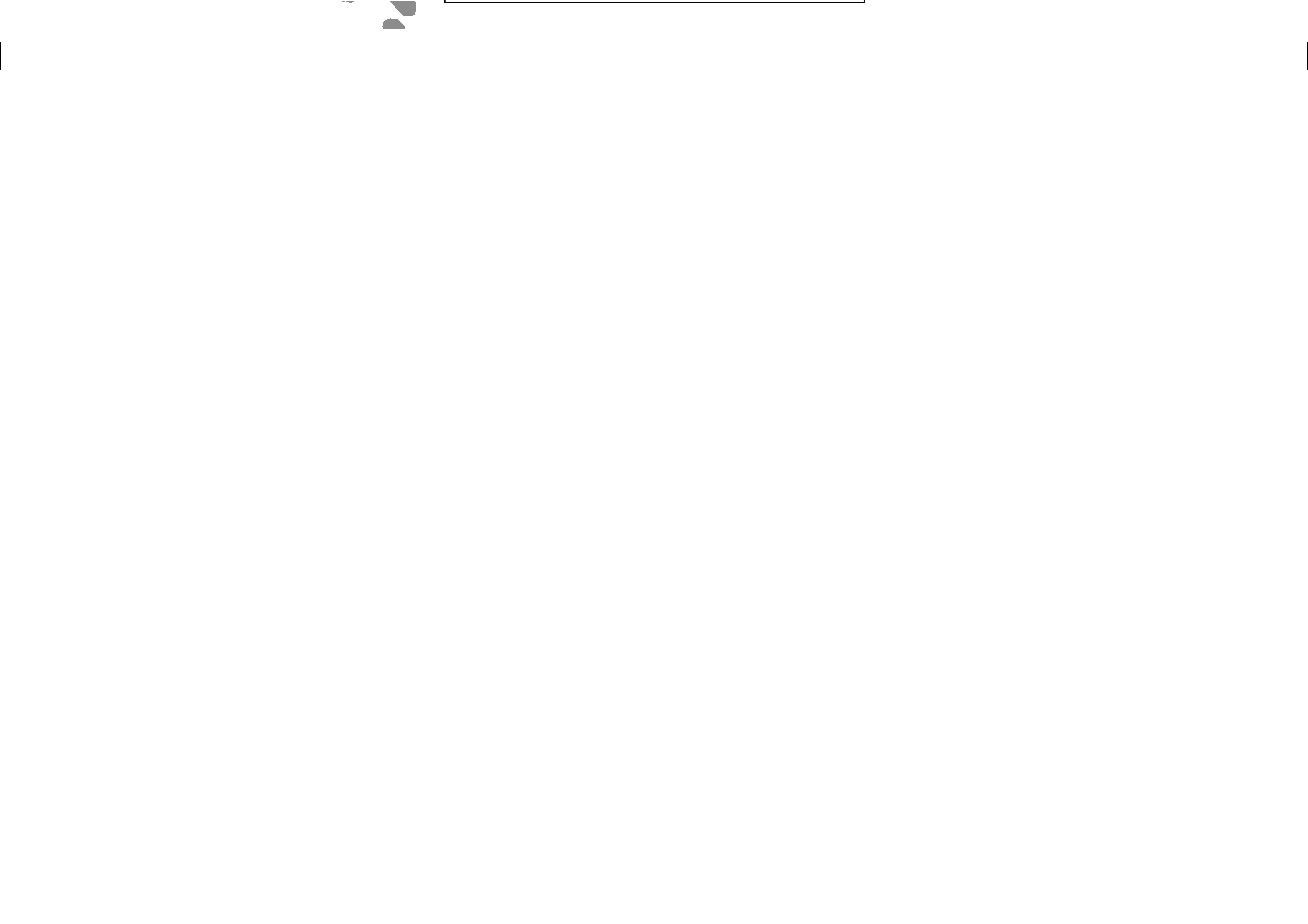
Saggezza in Movimento



**La mobilità:
una strategia per riappropriarsi
di sé in un progetto di vita.**

Un corso con tre percorsi paralleli per

- **Assistenti Familiari**
- **Operatori Socio-Sanitari**
- **Per laureati in Scienze motorie e diplomati ISEF**



Presentazione del corso.

Questo percorso di formazione è fatto per quegli operatori che hanno superato il concetto di vecchiaia intesa come “ultima età della vita”. Sono quegli operatori che nell’ambito di un processo di maturazione ritengono che ogni progetto, ogni aiuto, ogni tentativo di portare solidarietà non è né fatica né spreco di denaro. Il corso – che si propone di fornire strumenti semplici per valorizzare le risorse e per superare le criticità - è rivolto proprio a coloro che considerano la vecchiaia “una” età della vita.

L’OMS ha lanciato una nuova parola d’ordine, “active aging”, (invecchiamento attivo), un indirizzo di strategie sociali, prima ancora che sanitarie; un processo che contrasti l’isolamento e l’inattività che hanno caratterizzato, in anni anche recenti, il modo di invecchiare. Invecchiamento attivo allude ad una costruzione della vecchiaia che inizia quando l’organismo è ancora giovane. Ciò equivale a dire che la vecchia non è meccanicamente determinata da agenti biologici o da cause esterne, ma in primo luogo è scelta; si costruisce e non accade: “la vecchiaia è il frutto della gioventù”.

E’ dimostrato come un piccolo cambiamento in un determinato settore del corpo di un anziano sia in grado di apportare miglioramenti che riguardano l’intera persona. Il fatto è che l’ipomobilità stabilizzata conduce l’individuo a non aver più coscienza delle proprie capacità muscolari e quindi a non saper più cos’è veramente in grado di fare. Questa situazione crea incertezza per cui la persona si chiude nella sua ipomobilità preferendo la poltrona e le mura domestiche che le danno sicurezza.

L’attivazione della mobilità “al domicilio “ è finalizzata al mantenimento o alla riacquisizione di una autonomia di base in soggetti particolarmente a rischio, è centrata sul supporto fra un operatore specificatamente formato ed un anziano o un piccolo gruppo di anziani, condizionati da una protratta sedentarietà o da periodi di allettamento, o in situazioni depressive, o di solitudine.

E’ importante incrementare il benessere dell’anziano, anche affetto da deterioramento cognitivo lieve – moderato e disturbi dell’affettività. L’intervento si situa nella dinamica della prevenzione anche per malattie più gravi come le demenze o il Parkinson.

La *ginnastica dolce* al “domicilio” ha la funzione di consentire una sorta di riappropriazione e coscienza delle facoltà residue della persona, affinché mantenga il più a lungo possibile la propria capacità operativa e soprattutto la inserisca nel contesto della quotidianità, a tutela della propria domiciliarità.

La metodologia che caratterizza l’intervento di ginnastica dolce al “domicilio” è quella di operare una forma di attivazione psicofisica attraverso proposte motorie correlate alle possibilità dei partecipanti e improntate alla sollecitazione relazionale, nel rispetto dei ritmi e delle motivazioni del singolo; si tratta offrire proposte

- che mirano a fornire stimoli uditivi, visivi, tattili, cognitivi, relazionali;
- che favoriscano orientamento nello spazio;
- che favoriscano la ricerca dell’attenzione all’atto respiratorio;
- che favoriscono la coscienza corporea e la sensibilità muscolare;
- che favoriscano la coordinazione e la precisione, il rafforzamento dell’equilibrio attraverso movimenti, a corpo libero e con piccoli attrezzi, individuali, in coppia, in gruppo.

Percorso di formazione per Assistenti familiari

1 Me 4/10 15 - 17	Il fenomeno invecchiamento: prevenzione ed educazione alla autonomia.
2 Me 11/10 14 - 18	La comunicazione e la relazione interpersonale.
3 Me 18/10 15 - 17	La relazione di aiuto.
4 Me 25/10 14 - 17	Norme igieniche per la persona e per l’ambiente: norme generali.
5 MA 31/10 14 - 17	Norme igieniche per la persona e per l’ambiente: norme specifiche. (Bagno;Conservazione alimenti;Riscaldamento)
6 Me 8/11 14 - 17	La routine: recupero e mantenimento della autonomia nella quotidianità.
7 Me 15/11 14 - 17	La routine: recupero e mantenimento della autonomia nella quotidianità. Azioni particolari:Lavarsi-Vestirsi-Spogliarsi-Alimentarsi....
8 Me 22/11 14 - 17	La riscoperta del piacere di sé: elementi di base.
9 Me 29/11 14 - 17	La riscoperta del piacere di sé: elementi specifici.
10 Me 6/12 14 - 18	La Ginnastica dolce. “L’intero” della persona: concetti ed esercizi semplici con oggetti della vita quotidiana
11 Me 10/01/07 14 - 18	La riattivazione VERSO una meta come progetto di vita.

Percorso di formazione per OSS

1 Me 4/10 15 - 17	Il fenomeno invecchiamento: prevenzione ed educazione alla autonomia.
2 Me 11/10 14 - 18	La comunicazione e la relazione interpersonale.
3 Me 18/10 15 - 17	La relazione di aiuto.
4 Me 25/10 14 - 16	Norme igieniche per la persona e per l’ambiente: norme generali.
5 Me 8/11 14 - 17	La routine: recupero e mantenimento della autonomia nella quotidianità.
6 Me 15/11 14 - 17	La routine: recupero e mantenimento della autonomia nella quotidianità. Azioni particolari:Lavarsi-Vestirsi-Spogliarsi-Alimentarsi....
7 Me 22/11 14 - 17	La riscoperta del piacere di sé: elementi di base.
8 Me 29/11 14 - 17	La riscoperta del piacere di sé: elementi specifici.
9 Me 6/12 14 - 18	La Ginnastica dolce. “L’intero” della persona: concetti ed esercizi semplici con oggetti della vita quotidiana
10 Me 13/12 14 - 18	“L’intorno” della persona: La Ginnastica dolce. Il Kit per la ginnastica a domicilio.
11 Me 10/01/07 14 - 18	La riattivazione VERSO una meta come progetto di vita.

