

Laboratorio Benessere

Percorsi psicoeducativi di prevenzione e promozione della salute per la terza età

Presentazione

I Laboratori Benessere sono interventi psicoeducativi di promozione della salute dedicati a persone con più di sessant'anni di età.

Sono incentrati sui temi che la Ricerca individua come punti di leva per la prevenzione delle malattie neurodegenerative: Alimentazione – Attività fisica – Attività cognitiva – Socializzazione.

Ad oggi, la prevenzione è uno degli ambiti su cui gli studi scientifici invitano a puntare per contrastare l'Alzheimer e le altre forme di demenza. A fronte della scarsa efficacia dei farmaci, fin qui sperimentati, nel bloccare o fare regredire la malattia, le evidenze indicano che uno stile di vita sano aiuta il cervello a rimanere sano più a lungo, riduce il rischio di contrarre la malattia o comunque ne posticipa l'eventuale insorgenza.

Finalità generali:

- Favorire la consapevolezza e l'adozione di stili di vita sani per contrastare l'insorgenza di disturbi neurodegenerativi
- Aiutare le persone a diventare protagoniste della propria salute e aumentare i livelli soggettivi di benessere

Destinatari:

Persone con più di 60 anni di età, senza deterioramento cognitivo, disponibili a prendersi cura della propria salute.

I partecipanti per ciascun Laboratorio possono essere da quindici a venti.

Durata:

Il laboratorio Benessere prevede dieci incontri di gruppo di un'ora e mezza ciascuno, a cadenza settimanale.

Dettaglio incontri:

I incontro: Presentazione del Laboratorio e degli argomenti che si tratteranno. Conoscenza dei partecipanti e condivisione delle aspettative del gruppo.

II incontro: Spiegazione dell'invecchiamento fisiologico, distinguendolo da quello patologico al fine di ridimensionare la paura. Spiegazione del funzionamento della memoria.

III incontro: Spiegazione dei cambiamenti che si possono osservare a carico della memoria e presentazione delle strategie che si possono utilizzare per allenarla.

IV incontro: allenamento della memoria attraverso esercizi carta e matita, applicazione delle strategie per imparare un numero di telefono, una targa o il codice fiscale.

V incontro: con la nutrizionista dell'Ausl Romagna sull'importanza di una corretta alimentazione. Presentazione dell'ABC della salute a tavola.

VI incontro: incontro con la nutrizionista dell'Ausl Romagna sulla composizione del piatto, seguendo le regole spiegate nell'incontro precedente (dosi, stagionalità ecc..)

VII incontro: incontro con il medico dello sport dell'Ausl Romagna per favorire la consapevolezza dell'importanza di fare attività fisica e dei suoi benefici

VIII incontro: Presentazione della tecnica di rilassamento del Training Autogeno e applicazione della stessa per favorire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri stati emotivi e imparare una strategia da poter riutilizzare anche fuori.

IX incontro: Rilevazione del bilancio dei partecipanti a livello qualitativo e rilevazione di dati oggettivi tramite questionario. Condivisione di cosa hanno appreso durante il corso, cosa sono spinti a cambiare rispetto alle loro abitudini. Bilancio finale degli argomenti trattati e riformulazione degli spunti di cambiamento.

Conduzione Laboratori

6 incontri sono condotti dalla Psicologa Coordinatrice dell'Associazione Amici di casa Insieme, con esperienza nel campo dell'invecchiamento, 2 incontri sono tenuti dalla nutrizionista dell'Ausl Romagna e 1 incontro è tenuto dal medico dello sport dell'Ausl Romagna.

Contatti:

Dott.ssa Giulia Salvi

Psicologa-Psicoterapeuta

Coordinatrice Progetti - Ass. Amici di Casa Insieme

Lunedì - Mercoledì e Giovedì 9.00 -13.00

t. 320.6967089