



**“INCONTRI ON LINE DI SOCIALIZZAZIONE E DI FORMAZIONE
PER ANZIANI E CAREGIVERS”.**

Gli incontri, di circa 2 ore, si svolgeranno a partire dalle 17.30, on line, sulla piattaforma Zoom. L'iscrizione è gratuita. Per iscriversi: mandare una mail con i propri dati anagrafici e recapito telefonico a nonperdiamolatesta@libero.it Agli iscritti verrà inviato il link per connettersi.

PRIMO INCONTRO Giovedì 7 ottobre **“Vogliamo invecchiare bene? Un atteggiamento positivo”**
Piera Cavatorta, Educatrice Professionale

SECONDO INCONTRO Giovedì 14 ottobre **“Vogliamo invecchiare bene? Un'alimentazione bilanciata”**
Monica Bacci, Geriatra, Neurologa, Fisiatra

TERZO INCONTRO Giovedì 21 ottobre **“Vogliamo invecchiare bene? Come mantenere in forma la mente”**
Monica Bacci, Geriatra, Neurologa, Fisiatra

QUARTO INCONTRO Giovedì 28 ottobre **“Il movimento come medicina. Cosa significa? Contrastare la sedentarietà. Movimenti da eseguire a letto: passivi e attivi. Esercizi per l'equilibrio. Come non farsi venire mal di schiena. Le autonomie nell'ambiente domestico. Una coccola: le basi del massaggio”.**
Giulia Stefani, Fisioterapista

QUINTO INCONTRO Giovedì 4 novembre **“Impariamo a conoscere la demenza nei suoi aspetti cognitivi e comportamentali.”**
Enrica Marrocco, Psicologa Specialista in Neuropsicologia

SESTO INCONTRO giovedì 11 novembre **“Come affrontare i disturbi comportamentali dell'anziano dalla teoria alla pratica”.**
Piera Cavatorta, Educatrice Professionale

SETTIMO INCONTRO Giovedì 18 novembre **“La depressione dell'anziano, come e perchè si manifesta. Capacità di adattamento alla fragilità, accettazione dei limiti, valorizzazione delle risorse residue. Come organizzare il tempo insieme: attività stimolanti in cui coinvolgere la persona fragile in relazione alle sue capacità residue, al vissuto, alle inclinazioni.”**
Annabel De Carlo, Psicologa, Esperta in Neuropsicologia.

OTTAVO INCONTRO Giovedì 25 novembre **“Consigli ai caregivers: come praticare l'igiene personale quotidiana e la doccia nel rispetto della persona. Curare l'alimentazione nell'anziano, la dieta nel disfagico, cibi frullati ed uso degli addensanti. Come somministrare i farmaci in generale ed ai pazienti disfagici. Come contrastare l'incontinenza urinaria. Come agire nei confronti della stitichezza”**
Denitsa Zhivkova Manova, Infermiera Professionale

NONO INCONTRO Giovedì 2 dicembre **“Come gestire il catetere vescicale, le stomie. Come curare una ferita, una piaga da decubito. Come praticare un'iniezione sottocutanea. Messa in pratica di principi di Pronto Soccorso.”**
Denitsa Zhivkova Manova, Infermiera Professionale

DECIMO INCONTRO Giovedì 9 dicembre **“Importanza delle pratiche di rilassamento per la salute del caregiver e dell'anziano che si prende in cura. Una nuova consapevolezza sul proprio respiro”**
Patrizia Ventura, Educatrice Professionale ed insegnante di Yoga

Saranno previsti momenti di intrattenimento musicale a cura dell'Associazione InSuono

con la collaborazione del servizio e-Care

Concorso di idee 2021