

## **CORSO DI FORMAZIONE *CuriAMO in casa***



ANTEAS SERVIZI MARCHE APS  
Ancona, Via Dell'Industria, 17  
anteasmarche@gmail.com

- ✓ ***Gestione dello stress da caregiving***
- ✓ ***Conoscenza dei fattori protettivi e di rischio per mantenere il benessere della persona anziana***
- ✓ ***Mindfulness e Tecniche di rilassamento***

### **OBIETTIVI:**

**Con il corso CuriAMO in casa l'Anteas intende valorizzare l'impegno di chi ogni giorno si prende cura del proprio caro anziano a domicilio per comprendere il processo di invecchiamento e abbassare lo stress e il burden da caregiver. Si alterneranno momenti formativi teorici a pratiche di rilassamento.**

### **PROGRAMMA FORMATIVO**

**Il corso, della durata complessiva di 16 h, verrà svolto DI LUNEDI' DALLE 17,15 ALLE 19,15 nel mese di **maggio 2018** con cadenza settimanale dalle dott.sse ELENA GAMBELLA e GIULIETTI MARIA VELIA**

<b>Presentazione del corso. Prendersi cura a domicilio del proprio familiare – come affrontare una situazione stressante evitando di bruciarsi.</b>
<b>2 incontro: Come gestire lo stress? Come mantenersi in buona salute fisica ed emotiva nonostante il carico assistenziale? Apprendimento delle tecniche di rilassamento di base.</b>
<b>3 incontro: Invecchiamento fisiologico o patologico? Capire i cambiamenti comportamentali ed emotivi nella persona anziana fragile: Agitazione, Ansia, Depressione, Disturbi del sonno.</b>
<b>4 incontro: Condivisione e riflessione sulle problematiche e difficoltà emerse. Verifica del training con il rilassamento (rilassamento frazionato di Jacobson)</b>
<b>5 incontro: Apatia e ritiro sociale come conseguenza dell'impotenza appresa – come invertire la rotta? Mettere al centro la Persona e la Relazione piuttosto che la disabilità.</b>
<b>6 incontro: Esercizi di bioenergetica su base corporea (movimento) di espressione ed integrazioni delle emozioni. Pratica di meditazione (mindfulness) – tecnica avanzata – altamente de stressante (da rifare a casa)</b>
<b>7 incontro: Alimentazione, prevenzione cadute, microclima: un ambiente a misura di anziano</b>
<b>8 incontro: Esercizi di bioenergetica su base corporea (movimento) di espressione ed integrazioni delle emozioni. Pratica di meditazione (mindfulness) – tecnica avanzata – altamente de stressante</b>

### **DESTINATARI:**

**25 Familiari di persone anziane residenti nei Comuni di Camerano, Castelfidardo, Loreto, Numana, Offagna, Osimo e Sirolo.**

**Il corso è gratuito e verrà svolto presso la Residenza Grimani Buttari di Osimo.**  
**Per prenotazioni ANTEAS CISL OSIMO – Sig. SOCCI UMBERTO tel.3357290994**  
**(martedì e giovedì mattina)**