

VareseNews

Attiviamoci, la proposta estiva de Il Carmaleonte per persone anziane e i loro caregiver

Pubblicato: Martedì 26 Aprile 2022



Il progetto **ATTIVIAMOCI** de *“il carmaleonte”* è un’iniziativa che si svolgerà per **4 date** nei mesi di **giugno e luglio** ed è rivolta a **persone anziane con differenti difficoltà e loro familiari o caregiver**.

L’obiettivo di **Lorenza, Patrizia e Andrea** professionisti che vi operano, è quello di **attivare sia il corpo che la mente delle persone che parteciperanno**, attraverso **attività piacevoli e motivanti** e nel contempo **dare la possibilità ai loro familiari o a chi si occupa di loro, di condividere nel gruppo dubbi e difficoltà della cura, con l’aiuto di un facilitatore esperto**. Verrete accolti nei locali della palestra **Back Up in Via Praderio, 2 a Gallarate**, per passare un sabato pomeriggio diverso dal solito, insieme nello stesso luogo, ma svolgendo due differenti tipologie di attività.

La programmazione scelta rispecchia una formula che nel tempo si è dimostrata efficace sia per gli anziani che per i loro familiari con le rispettive difficoltà. Si arriverà insieme presso la palestra e dopo un breve **momento di socializzazione tra partecipanti e operatori**, ci si dividerà in **due gruppi**. I caregiver si riuniranno con un facilitatore, Lorenza, in uno spazio a loro riservato, mentre i loro cari resteranno in palestra con Patrizia, coinvolti attraverso esercizi muscolari e di attivazione mentale.

Molte sono ormai le ricerche e le pubblicazioni che dimostrano **l’efficacia di un’attività fisica moderata per contrastare problemi dell’umore come depressioni, isolamento, difficoltà cognitive come per esempio lievi perdite di memoria o disorientamento**. La proposta de *“il carmaleonte”* mira

quindi al **mantenimento di abilità importanti per la quotidianità** e intende anche **promuovere il benessere globale dell'individuo**.

Lo svolgimento in contemporanea del gruppo di auto mutuo aiuto degli accompagnatori, permette di avere uno spazio-tempo dedicato sia a chi necessita di cure, sia a coloro i quali le prestano. **“Chi cura”, infatti, a sua volta, ha necessità di essere ascoltato e compreso, supportato e accompagnato.** Condividere con altri questi bisogni fa sentire meno soli e apre alla possibilità di un dialogo con persone che sono in grado di comprendere. Condividere le sensazioni suscitate dalle molte situazioni della vita quotidiana, è un supporto fondamentale per chi si trova accanto ad un anziano con fragilità. Il parente o il caregiver mettono in atto ogni giorno ripetuti e piccoli gesti, e la costanza dei loro interventi e la presenza continua, alla lunga, potrebbe però fiaccarne le energie fisiche e mentali.

Il progetto ATTIVIAMOCI si colloca come sostegno per entrambi i protagonisti di questa relazione in una forma già sperimentata, in veste discreta e specifica all'interno di un ambiente stimolante ed accogliente.



Per informazioni e iscrizioni

[**ilcarmaleonte@gmail.com**](mailto:ilcarmaleonte@gmail.com)

di VareseNews Business – [**marketing@varesenews.it**](mailto:marketing@varesenews.it)