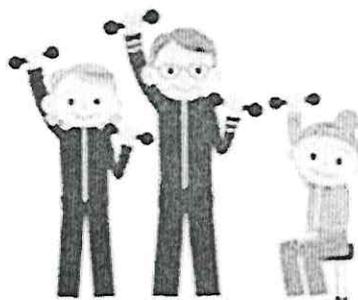


PROGETTO ANZIANI IN SALUTE E GINNASTICA DI GRUPPO



Premessa:

Sull'onda dell'interazione tra il Centro Diurno "Arcobaleno" e le realtà del territorio del Comune di Mirano, nella primavera del 2019 sono stati realizzati degli incontri di sensibilizzazione circa lo stile alimentare corretto nella terza età, grazie alla preziosa collaborazione con A.DI.MI., associazione diabetici del Miranese.

Per dare continuità a questa prima collaborazione, cogliendo e rafforzando l'interesse manifestato dagli utenti del Centro, si propone periodicamente di rinforzare i comportamenti e le scelte che mirano ad una corretta alimentazione, attraverso occasioni di informazione mirata. Per supportare i contenuti che verranno presentati, ci si avvarrà di due strategie che viaggeranno su binari paralleli: da un lato la misurazione della glicemia, dall'altro un percorso di attività motoria guidata.

La ginnastica, infatti, è una delle attività maggiormente gradite e riconosciute dall'anziano in quanto volta al mantenimento delle proprie abilità motorie e al benessere globale della persona; con questo progetto si intende valorizzare l'impegno che ciascun anziano pone nel partecipare a tale attività, dandogli un setting adeguato e creando un gruppo omogeneo per interesse nel rispetto delle potenzialità di ognuno.

Progettualità:

Una volta consolidato il gruppo al rientro della pausa estiva, si proporranno incontri di informazione/sensibilizzazione, indicativamente ad ottobre /gennaio/marzo/giugno.

Parallelamente alle attività di rinforzo dei comportamenti alimentari virtuosi, si affiancherà la misurazione trimestrale del livello glicemico e l'attività motoria, attraverso cui si cercherà di stimolare e coinvolgere gli utenti attraverso semplici giochi motori e semplici momenti, in accordo con il professionista di Scienze Motorie

Obiettivi generali:

Fornire momenti di benessere psico-fisico, attraverso attività motorie pro-attive al mantenimento delle competenze e abilità motorie, ed occasioni di discussione e confronto per aumentare la consapevolezza delle proprie scelte alimentari.

Obiettivi specifici

Agevolare i processi di comunicazione e socializzazione, favorire nuovi modi di sentire il proprio corpo cogliendone anche un maggior controllo e consapevolezza mantenere le capacità, le competenze e le abilità degli anziani. Stimolare comportamenti pro-attivi, consolidamento dell'autostima e dell'autonomia.

Modalità dell'intervento:

Il lavoro in gruppo favorisce, la socializzazione fra i vari partecipanti e allontana gli stati depressivi frequenti nella persona anziana, proprio per questo si dà molta rilevanza alla parte di scambio ed interazione durante gli incontri e alla componente ludica degli esercizi inserendo ad esempio alcuni giochi di movimento, il movimento a ritmo di musica, i giochi con la palla, i percorsi motori.

Gli utenti saranno suddivisi in gruppi, a seconda dell'attività, in modo da sentirsi coinvolti e partecipi. Verranno stimolate e valorizzate, nel limite del possibile, le caratteristiche del singolo individuo.

Risorse:

Operatori

Volontari e collaboratori ADIMI

Infermiere

Esperto in Scienze Motorie

Familiari

Strumenti di monitoraggio:

Scheda rilevazione delle attività rilevanti

Luogo:

Sala Laboratori

Tempi di realizzazione:

Ottobre – Giugno 2020

Materiali:

Birilli, palle, musica, piccoli attrezzi.

Brochure informativa distribuita ai familiari

Verifica:

Grado di soddisfazione e partecipazione degli ospiti agli incontri e alle attività proposte.