

## MODULO DI ISCRIZIONE

Cognome e nome.....  
Nato/a a .....il.....  
Residente in Via.....n.....  
Comune.....  
Telefono.....  
eventuale mail.....  
verrò con il familiare malato

SÌ                       NO

da compilare e inviare  
o via mail all'indirizzo  
cdi.ariolidolci@servirecoop.it  
o via fax allo 035/692093  
oppure da consegnare a mano in oc-  
casione del primo incontro



**Il presente progetto è cofinanziato  
con il fondo della non autosuffic-  
ienza della Regione Lombardia  
tramite l'ASL di Bergamo**



## PROPOSTE DI SEMINARI OPZIONALI

- al termine di ciascun percorso è prevista una settimana di vacanza dove poter approfondire le tecniche apprese e dove nostri operatori competenti si prenderanno cura del malato (in date e con costi da definirsi)
- 15/10 ore 20.30. Presentazione del libro "Attraversare il dolore per trasformarlo"
- Alimentazione e tumori
- Le cinque fasi della guarigione dal lutto
- Le costellazioni familiari



## BEN - ESSERE PER CHI CURA



**UN PERCORSO  
PER FAMILIARI  
DI PERSONE  
AFFETTE  
DA DEMENZA**



Il percorso si propone di aiutare i familiari a contrastare i momenti di stress e stanchezza che spesso accompagnano il ruolo di caregiver, fornendo anche tecniche per migliorare la relazione con il proprio caro.

Gli incontri saranno tenuti da personale specializzato nei diversi ambiti di intervento.

I percorsi proposti sono:

**BENESSERE E ALIMENTAZIONE**  
dal 15 ottobre 2010 al 25 febbraio 2011

**COME GESTIRE LO STRESS DELLA CURA**  
dal 4 marzo 2011 al 10 giugno 2011

Si prevede un incontro a settimana dalle 17.00 alle 19.00 presso auditorium Cooperativa Servire via Arioli Dolci, 12/14 Treviolo (Bg).

Qualora ci fosse la necessità personale qualificata si occuperà, per la durata degli incontri e all'interno della medesima struttura, del proprio caro malato.

Ciascun percorso prevede un numero massimo di 20 partecipanti, in base alla data di iscrizione. E' possibile scegliere esclusivamente un percorso (gli orari potranno subire delle lievi variazioni).

E' prevista una quota di iscrizione complessiva di 60,00 Euro.

**Per iscriversi:**

**telefonare al 348/0114148 orario ufficio**

**e compilare il modulo (presente nella parte finale del volantino)**

## BENESSERE E ALIMENTAZIONE

15/10 - dalle 17,30 alle 18,30.  
Costruire una relazione efficace con il proprio familiare  
per chi interessato: al termine dell'appuntamento piccolo rinfresco e a seguire incontro con Letizia Espanoli (Centro Studi Perusini Alzheimer Pordenone) in occasione della presentazione del libro "Attraversare il dolore per trasformarlo"  
22/10. Salute come prevenzione e mantenimento: le leggi naturali  
29/10. Alimentazione e terza età: gli elementi necessari alla vita e comportamento alimentare  
6/11. La nuova biologia della salute: passi verso una vita sana  
12/11. L'importanza dell'ambiente per favorire la relazione con il familiare  
19/11. Alimentazione e malattia  
26/11. Alimentazione e Alzheimer  
3/12. Vivere con serenità il momento del pasto  
14/1. La terapia della risata  
21/1. Conoscere il Reiki e trattamento  
28/1. Favorire il movimento  
4/2. Introduzione allo Shiatsu e al Tuina  
11/2. Apprendere il massaggio Shiatsu  
18/2. Apprendere il massaggio Shiatsu (2° parte)  
25/2. Autotrattamento con il Tuina

ISCRIZIONE ENTRO IL 13 OTTOBRE 2010

## COME GESTIRE LO STRESS DELLA CURA

4/3. Costruire una relazione efficace con il proprio familiare  
11/3. L'importanza dell'ambiente per favorire la relazione con il familiare  
18/3. La terapia della risata  
25/3. Tecnica di rilassamento attraverso il respiro  
1/4. L'importanza del respiro come mezzo di conoscenza di sé  
8/4. Terapia dolce: i benefici emozionali della relazione con gli animali (pratica con gli asini)  
15/4. Conoscere il Reiki e trattamento  
22/4. Introduzione allo Shiatsu e al Tuina  
29/4. Apprendere il massaggio Shiatsu  
6/5. Apprendere il massaggio Shiatsu (2° parte)  
13/5. Autotrattamentno con il Tuina  
20/5. Terapie vibrazionali: conoscere i fiori di Bach, aromaterapia e cromoterapia  
27/5. Automassaggio per il sollievo e il benessere  
3/6. Esercizi per l'attivazione dell'energia vitale  
10/6. Punti di riflessologia per ritrovare l'equilibrio psicofisico

ISCRIZIONE ENTRO IL 7 FEBBRAIO 2011