

## Chi siamo: “Officina Salute”

Officina Salute è un’Associazione senza scopo di lucro che si propone di promuovere attività psicomotorie, counselling e terapie espressive finalizzate al miglioramento della qualità di vita e della salute di soggetti fragili, ammalati, anziani.



+39 345 9261943  
www.officinasalute.it  
segreteria@officinasalute.it



## Il Progetto: “Mai soli: in vacanza con Officina Salute”

### Introduzione

L’incremento dell’aspettativa di vita della popolazione che si è evidenziato negli ultimi decenni fa emergere il bisogno di mantenere una buona qualità di vita degli anziani e delle persone con fragilità di varia natura ponendo l’attenzione, oltre che sulla cura delle patologie e quindi sul “quanto” si vive, anche sul “come” si vive.

Inoltre, nel corso degli ultimi anni, il nucleo familiare si è ridotto a causa di trasformazioni culturali, socio-economiche e demografiche e l’assistenza agli anziani portatori e non di disabilità non viene più suddivisa tra i vari membri della famiglia, ma spesso si è costretti a ricorrere all’aiuto di persone estranee.

Le malattie tipiche dell’invecchiamento e quelle degenerative, le difficoltà motorie, relazionali e di autonomia ad esse connesse mettono i soggetti affetti e le loro famiglie in una condizione di fragilità legata alla gestione di esigenze di tipo socio-assistenziali, sanitarie e organizzative che la situazione di progressiva perdita di indipendenza comporta.

Il periodo estivo molto spesso acuisce i problemi relativi alla gestione delle persone più fragili e frequentemente si pensa alle loro vacanze focalizzandosi solo su come assisterli a domicilio o trasferirli in luoghi con clima più fresco, senza pensare al loro stato psicologico, al loro desiderio di non essere ghettizzati o considerate persone non attive da riunire in gruppi omogenei.

## Obiettivo e realizzazione del progetto

Proseguendo nel suo progetto di non lasciare sole le persone più fragili ed ampliando gli interventi degli anni scorsi effettuati durante il periodo estivo (Vacanze di Milano), Officina Salute Onlus promuove l'iniziativa di proporre agli anziani (anche con problematicità di movimento) le proprie attività in un luogo di vacanza.

È stata individuata una struttura adatta per ricettività e spazi utilizzabili situata in una zona collinare tra Lombardia e Piemonte, in cui soggiornare indicativamente nel mese di giugno 2015. Sarà cura di Officina Salute fare in modo che del personale medico e infermieristico qualificato sia disponibile al fine di assicurare assistenza e interventi di prima necessità.

Ai partecipanti verrà offerto un programma variegato di attività giornaliere, gestite dagli stessi operatori che collaborano con Officina Salute, che possano influire positivamente sulla postura, sull'equilibrio e sull'umore in un periodo dell'anno in cui maggiormente si avverte la solitudine nelle grandi città.

Le attività che verranno proposte saranno quelle ordinariamente offerte da Officina Salute:

**Pilates, Yoga e Thai Chi**, attività psicomotorie che aumentano la capacità di attenzione e l'autostima; migliorano la propriocezione, l'equilibrio, la motricità e la postura; aumentano la flessibilità articolare e la forza muscolare.

**Qigong**, attività che migliora la respirazione, facilita il rilassamento e aumenta la capacità di concentrazione mentale.

**Musicoterapia e Biodanza**, attività di gruppo utili per intensificare le relazioni, scaricare lo stress, liberare le emozioni con la musica : la stimolazione delle funzioni cognitive e motorie, accompagnata da una forte stimolazione emozionale, si ottiene con tecniche mirate di mobilitazione, di promozione della bilateralità, di controllo del movimento fondate sulla musica, sul ritmo e sull'uso di piccoli strumenti a percussione facilmente utilizzabili.



Si è stabilita la presenza di 5 operatori, uno per ogni attività, con gruppi di 8 utenti per attività.

Nel progetto è prevista la presenza di un medico e di due infermieri, oltre alla possibilità di avere la partecipazione di un accompagnatore per ogni ospite e sarà fornita una copertura assicurativa per i partecipanti.

I soggiorni saranno settimanali (da sabato a sabato) comprensivi di vitto e alloggio e saranno ripetibili per tre settimane al massimo.