



Associazione Famiglie Malati di Alzheimer ONLUS

iscritta nel registro delle organizzazioni di volontariato con decreto n. 3213 datato 22/10/2007 della Regione Liguria

PROGETTO ATTIVITA' MOTORIE

Chi siamo

AFMA, Associazione Famiglie Malati di Alzheimer, è un'associazione senza scopo di lucro fondata nel 2007 per dare sostegno a pazienti con disturbi cognitivi e alle loro famiglie. È composta da soci volontari che hanno avuto o hanno tutt'ora, familiari colpiti da Alzheimer.

AFMA ha dato vita al Centro Diurno Alzheimer "Arcobaleno", centro all'avanguardia totalmente pensato per il malato e per la sua famiglia.

Nel 2008 AFMA ha inaugurato il primo Caffè Alzheimer in Genova Cornigliano "Le panchine nel parco"; successivamente ha aperto "La botteguccia dei Ricordi" e, nel 2019 la "Pausa Caffè", luoghi gratuiti ed informali ove le persone con Alzheimer ed i loro familiari/caregivers, possono passare momenti di convivialità e cimentarsi in attività di stimolazione cognitiva.



Il nostro Centro Diurno offre un Servizio territoriale di tipo semi-residenziale, specifico per anziani affetti da disturbi cognitivi e demenze. L'obiettivo è di consentire al malato una permanenza presso il proprio domicilio il più a lungo possibile.

Il servizio diurno del Centro Arcobaleno si propone pertanto di monitorare qualitativamente e quantitativamente le abilità del singolo individuo allo scopo di creare un ambiente sereno che sia di sostegno e cura sia

per il malato che per i suoi familiari che, sottoposti a un carico fisico ed emotivo pesante, diventano di fatto "la seconda vittima" del terribile morbo.

L'obiettivo di AFMA è lavorare al meglio e con personale qualificato alla conservazione della qualità della vita del malato, stimolare il più possibile le sue capacità relazionali e restituirgli quel minimo di appagamento psico-fisico per cui la malattia lo rende incapace e inadeguato.

In questo contesto si incastona il progetto "attività motorie", atto per l'appunto alla conservazione della qualità della vita del malato tramite sedute di ginnastica posturale, ginnastica dolce, pilates, Taiji Qi Gong.



Obiettivo del progetto

- Migliorare l'agilità generale
- Apprendere norme di correzione posturale
- Lenire nel tempo i dolori tipici
- Migliorare la postura e combattere l'artrosi cervicale
- Imparare a respirare consapevolmente eliminando i blocchi per lasciar fluire il respiro
- Assumere posture (asana) attraverso il respiro per poter conoscere meglio il nostro corpo e liberare la mente
- Equilibrare e riallenare il corpo per riuscire ad eliminare rigidità, stress e fatica della giornata
- Scambiare energia positiva attraverso la pratica di gruppo e rafforzare l'energia vitale, di rilassamento, armonia e benessere

Destinatari

Rivolto alla cittadinanza, agli ospiti del Centro Diurno, ai loro familiari e ai soci dell'Associazione.

Metodologia

Il progetto è già effettivo e ha frequenza settimanale.

Si svolge presso la nostra sede in Genova.

Il laboratorio viene tenuto da Fisioterapisti e da personale qualificato. Si svolge in gruppi da 10/12 persone.



Risorse

Materiale consono allo svolgimento di attività corporee e ginnastica a terra.

Budget

Costo annuale del progetto: 7.000,00 €