

Referente per le Associazioni :



ANTEAS Onlus Savona

Coordinatore sede Albenganese
LIVIO BERTONASCO *

*Vuoi anche tu ASD o PALESTRA
PRIVATA collaborare con noi al
benessere delle persone over 65
per il PROGETTO AFA?
CONTATTACI: 0182/5685237 o
dss4@comune.albenga.sv.it*



Entrambe le attività si svolgeranno c/o:



ASP "D. TRINCHERI"
di Viale Liguria 14 in Albenga

**CAMBIARE ANCHE DI POCO LE
ABITUDINI DI VITA QUOTIDIANA
AIUTA A VIVERE Più A LUNGO. VUOI
PARTECIPARE ANCHE TU AL
PROGETTO?RAGGIUNGICI
CONTATTANDO:**

**Progetto Memory Training (entro il 17
ottobre): Tel. Segreteria "D.Trincheri"
0182/52274/alla risposta schiacciare
TASTO 1 : risponderà la SIG.RA
WILMA**

**Progetto AFA: per informazioni e
prenotazioni rivolgersi a:**

- **Caterina Rosso (Fisioterapista
Distrettosanitarioalbenganese/Asl 2
Savonese) Cell. 377.1511465**
- **Giusy Condemi (Segreteria Distretto
Sociale N.4 Albenganese) 0182-
5685238**



* (anche coordinatore per il Volontariato :
della Rete dell'Invecchiamento Attivo e
dell' Associazione Temporanea di Scopo
Progetto di Comunità per Anziani)



**BEN-ESSERE...? ...ce la puoi fare...!
MIGLIORA GLI STILI DI VITA!!!!!!
PREVIENI LA
NONAUTOSUFFICENZA**

**COSTRUISCI IL TUO BEN-ESSERE
INSIEME A NOI**

da così ...



a così.....





Ti suggeriamo come...
infatti abbiamo sviluppato Progetti
- promossi dalla Regione Liguria - di
Prevenzione e Miglioramento degli stili
di vita.....

sai che dolori muscolari ed articolari, infarto,
obesità, diabete, ed alcuni tumori possono
essere contrastati e migliorati da un'adeguata
alimentazione e 20 minuti di attività fisica
giornaliera?

Perché migliorare lo stile di vita?
...per non dipendere dagli altri.....
per conoscere cosa ci fa stare meglio

Perché seguire una corretta alimentazione?
...perché il cibo è la tua medicina;
perché mangiare bene è vivere meglio;
perché mangiare correttamente allunga la vita

Perché fare del movimento?
...per aumentare lo stato generale di
benessere;
...per migliorare alcune difficoltà motorie
e la gestione del dolore cronico,
...per farti sentire più attivo,
divertendoti.....**perché il movimento è**
vita



PROGETTO MEMORY TRAINING

- Cadenza del corso: 1 incontro settimanale della durata di 1 ora e mezzo per un totale di 9 incontri;
- Quota di partecipazione: ai partecipanti viene richiesta una quota di iscrizione al corso di 20 euro;
- Misurazioni: al primo e all'ultimo incontro somministrazione prove cognitive e stato psichico (test d'ingresso e d'uscita) di ogni partecipante;
- Numero max partecipanti al primo corso: 10/15 persone;
- Struttura metodologica del MT: informazioni sul funzionamento cerebrale e dei processi di memorizzazione, esercizi di gruppo per stimolare tutte le funzioni cognitive, sessioni di mnemotecnica, di problem-solving, esercitazioni ambientali, esercitazioni individuali a casa;
- Extracorso: valutazione longitudinale delle persone che hanno partecipato ai corsi (follow up a 6 e 12 mesi);
- Chiusura corso e ultimo incontro all'aperto: nel Giardino della Memoria – collegamento con attività motorie e visibilità con il territorio.



PROGETTO AFA

Tale attività, che si rivolge a tutti gli adulti che desiderino partecipare, con accesso preferenziale per le persone over 65:

- È rivolta alla popolazione in condizioni di salute stabili;
- E' svolta da personale adeguatamente formato;
- L'accesso ai programmi AFA avviene su prescrizione medica, ma non occorre la certificazione di idoneità all'attività;
- Le sedute di esercizio, della durata di un ora con una frequenza di 2 volte la settimana, sono svolte in gruppo la cui numerosità dipende dalla gravità della disabilità motoria (indicativamente max 10 persone per bassa funzione e max 20 persone per alta funzione.
- i costi per l'utenza sono i seguenti:
- Quota d'iscrizione massima comprensiva di assicurazione: 25 euro annui
- Quote di partecipazione per 2 sedute alla settimana della durata di un'ora ciascuna:
 - AFA ad Alta funzione:
 - 20 euro un mese
 - 35 euro due mesi
 - 50 euro tre mesi
 - AFA a Bassa funzione:
 - 25 euro un mese
 - 45 euro due mesi
 - 60 euro tre mesi

Chi avesse problemi economici (ISEE INFERIORE A 10.000,00) per il pagamento delle quote di iscrizione/partecipazione Progetto AFA potrà rivolgersi al Distretto Sociosanitario previa telefonata per appuntamento.