



La Cura è di Casa



un progetto di
 **fondazione
cariplo**

**INCONTRI DI
IN-FORMAZIONE**

La Cura è di Casa: per una comunità amica delle persone che invecchiano

1) Anziani oggi: terza, quarta e quinta età. Le Anzianità e i bisogni di cura.

a cura del Servizio di Geriatria ASL VCO - Fabio Di Stefano e Daniela Morabito, geriatri.

Martedì 16 ottobre 14.30 - 16.30

2) Prevenzione e stili di vita: come vivere bene per invecchiare meglio.

a cura dell'Associazione Amici dell'Oncologia - Sergio Cozzi, oncologo.

Giovedì 25 ottobre, 14.30 - 16.30

3) Muoversi bene ma muoversi come? L'attività fisica adattata non si improvvisa

a cura dell'Associazione Centri del VCO - Giorgio Vanni, fisiatra.

Mercoledì 31 ottobre, 14.30 - 16.30

4) Il benessere non è un equilibrio statico, ma un continuo adattamento lungo il divenire della vita

a cura dell'Associazione Angeli dell'Hospice – Rosella Tolini, infermiera e naturopata.

Giovedì 8 novembre, 14.30 - 16.30

Sede degli incontri: Biblioteca – Gravellona Toce

Il corso è gratuito.

A chi partecipa almeno a 3/4 degli incontri verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Il corso è dedicato a coloro che vogliono approfondire e confrontarsi con esperti sul tema degli stili di vita e del benessere psicofisico in età adulta e oltre. Inoltre è indirizzato anche a chi si occupa o si vuole occupare di persone anziane vulnerabili per il progetto *La Cura è di Casa*; si rivolge infine a operatori socio sanitari, volontari e assistenti familiari che vogliono migliorare le conoscenze sui bisogni della popolazione anziana, condividendo esperienze e saperi in uno scambio reciproco e arricchente per tutti.

La Cura è di Casa.

La Comunità per il benessere della persona anziana.