

“Siamo angeli con un’ala soltanto e possiamo volare solo restando abbracciati”

Alla cortese attenzione
Soci, familiari e volontari di
Azzurra Associazione Malattie Rare

Trieste, 22 gennaio 2009

Prot. N. 25/2009

Oggetto: corsi di rilassamento e percezione corporea e di training autogeno

Gentile Soci, Familiari e Volontari,

sono lieto di informarVi che Azzurra Associazione Malattie Rare Onlus, in collaborazione e convenzione con Progetto Riabilitazione Onlus – grazie al contributo della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia e del Centro Servizi del Volontariato del F.V.G. - attiverà nel 2009 (si pensa a partire da marzo/aprile) degli incontri settimanali di RILASSAMENTO E PERCEZIONE CORPOREA PER FAMILIARI E CAREGIVER, atti a fornire gli elementi di base per una corretta auto gestione dell’attività motoria necessaria a garantire un benessere psicofisico attraverso un percorso di apprendimento che preveda l’acquisizione di tecniche di rilassamento, di presa di coscienza ma che possa anche essere un momento di incontro, scambio e svago tra familiari e caregiver che condividono la difficoltà di avere un familiare affetto da gravi patologie/malattie.

Si pensa di realizzare 30 –40 incontri di 1 ora ciascuno con 2 fisioterapisti specializzati che effettueranno ed insegneranno le tecniche di rilassamento corporeo, la presa di coscienza corporea (elemento di partenza per iniziare qualunque attività fisica), l’acquisizione di elementi di conoscenza sull’igiene posturale, l’acquisizione di semplici esercizi da svolgere, anche individualmente a casa propria, in un’ottica di self efficacy.

Gli incontri sono aperti anche ad volontari che intendano apprendere tali tecniche così da poterle eventualmente trasmettere ad ulteriori gruppi di familiari che in un futuro potrebbero rivolgersi alla nostra associazione.

“Siamo angeli con un’ala soltanto e possiamo volare solo restando abbracciati”

Qualora foste interessati a poter usufruire di tale servizio, Vi preghiamo di voler restituire la scheda di adesione tramite fax (040 3785467) o tramite posta elettronica (azzurra@burlo.trieste.it) e per conoscenza a progetti.azzurra@yahoo.it).

Inoltre, l’associazione Progetto Riabilitazione sta per iniziare un corso di Training Autogeno per i propri assistiti e ha esteso l’invito anche ai soci, familiari e volontari di Azzurra.

Qui di seguito le linee guida del corso:

Finalità

Il corso si propone di fornire le conoscenze teoriche fondamentali ed insegnare la tecnica del Training Autogeno di base, metodo diffuso in tutto il mondo per il rilassamento corporeo e psichico.

Il Training Autogeno è un metodo di autodistensione elaborato negli anni Trenta dal medico di origine berlinese J.H. Schultz; il termine significa “allenamento che si genera da sè” poiché, una volta appreso, attraverso l’esercizio può consentire di raggiungere il rilassamento psicofisico, migliorare il contatto con se stessi ed aiutare a scaricare stati di tensione.

Metodologia

Per un migliore insegnamento della tecnica del Training Autogeno verrà proposto un primo incontro teorico, utile alla comprensione delle radici e degli sviluppi della tecnica, e 10 incontri pratici di apprendimento diretto e discussione in gruppo di quanto direttamente sperimentato.

L’esercizio pratico della tecnica consisterà nell’addestramento guidato alla percezione ed al rilassamento di singoli distretti corporei, attraverso specifici esercizi:

- **esercizio della PESANTEZZA, che agisce sul rilassamento dei muscoli;**
- **esercizio del CALORE, che agisce sulla dilatazione dei vasi sanguigni periferici;**
- **esercizio del CUORE, che agisce sulla funzionalità cardiaca;**
- **esercizio del RESPIRO, che agisce sull'apparato respiratorio;**
- **esercizio del PLESSO SOLARE, che agisce sugli organi dell'addome;**
- **esercizio della FRONTE FRESCA, che agisce a livello cerebrale.**

La successiva discussione in gruppo consentirà di comprendere meglio le sensazioni sperimentate durante la fase di rilassamento (della durata di circa 30 minuti), per consentire una migliore gestione dell’esercizio nel corso della settimana successiva.

Calendario

Il corso si svolgerà per 11 mercoledì consecutivi, **dalle 15.30 alle 16.45**, presso la S.C. di Medicina Riabilitativa dell'Ospedale Maggiore (via Stuparich, 1).

Il primo incontro è previsto per **mercoledì 4 febbraio 2009**.



Associazione Malattie Rare
O.N.L.U.S.
c/o Ospedale Infantile Burlo Garofolo
via dell'Istria 65/1 - 34137 Trieste
tel. 040 3785467



“Siamo angeli con un’ala soltanto e possiamo volare solo restando abbracciati”

Nel caso foste interessati, Vi prego di voler restituire la scheda di adesione n.2 tramite fax (040 3785467) o tramite posta elettronica (azzurra@burlo.trieste.it) e per conoscenza a progetti.azzurra@yahoo.it).

Cordiali saluti,


Alfredo Sidari



Associazione Malattie Rare
O.N.L.U.S.
c/o Ospedale Infantile Burlo Garofolo
via dell'Istria 65/1 - 34137 Trieste
tel. 040 3785467



“Siamo angeli con un’ala soltanto e possiamo volare solo restando abbracciati”

SCHEMA DI ADESIONE 1)

Disabilità e caregiving: incontri di rilassamento e percezione corporea

Nominativo: _____

Via: _____

CAP: _____ Località: _____ Prov.: _____

Tel.: _____ Fax: _____

_____ e-mail: _____

Preferenza fascia oraria:

10.00-13.00

15.00 – 18.00

Informativa Privacy: si sensi dell’art.13 del d.lgs.196/2003 (codice in materia di protezione dei dati personali), si informa che i dati personali raccolti nella presente scheda di iscrizione verranno trattati da Progetto Riabilitazione attraverso modalità cartacee e/o informatizzate unicamente per gli adempimenti organizzativi degli incontri in programma e per comunicare eventuali future analoghe iniziative. Titolare del trattamento è Progetto Riabilitazione – via Stuparich n.1 34132 Trieste (TS) nei cui confronti gli interessati potranno far valere i diritti loro riconosciuti dall’art.7 del d.lgs 196/2003 (aggiornamento, cancellazione,...)

Acconsento

Data _____

Firma _____

Con il contributo di



e

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

Convenzionata con l’ I.R.C.C.S. Burlo Garofolo
e con l’ A.S.S. n. 1 - Triestina
Sede Amm.va c/o Sidari Alfredo
Via Dell’Acqua, 18 - 34149 Trieste
Tel. 040 810887 – Cell. 347 189 7873

www.azzurramalattierare.it
e-mail: azzurra@burlo.trieste.it
Iscr. n. 652 reg. gen. Regione F.V.G.
Codice Fiscale 90087940327

Per elargizioni:
-Banca Antonveneta: Ag. 8 Trieste
IBAN: IT 97 H 05040 02208 000001200280
-Conto corrente Postale n. 13453337
-UniCreditBanca con la modulistica
(Elargizioni a/m “Il Piccolo” Trieste).



Associazione Malattie Rare
O.N.L.U.S.
c/o Ospedale Infantile Burlo Garofolo
via dell'Istria 65/1 - 34137 Trieste
tel. 040 3785467



“Siamo angeli con un’ala soltanto e possiamo volare solo restando abbracciati”

SCHEMA DI ADESIONE 2)

Appuntamenti di Training Autogeno:

Nominativo: _____

Via: _____

CAP: _____ Località: _____ Prov.: _____

Tel.: _____ Fax: _____

_____ e-mail: _____

Informativa Privacy: si sensi dell’art.13 del d.lgs.196/2003 (codice in materia di protezione dei dati personali), si informa che i dati personali raccolti nella presente scheda di iscrizione verranno trattati da Progetto Riabilitazione attraverso modalità cartacee e/o informatizzate unicamente per gli adempimenti organizzativi degli incontri in programma e per comunicare eventuali future analoghe iniziative. Titolare del trattamento è Progetto Riabilitazione – via Stuparich n.1 34132 Trieste (TS) nei cui confronti gli interessati potranno far valere i diritti loro riconosciuti dall’art.7 del d.lgs 196/2003 (aggiornamento, cancellazione,...)

Acconsento

Data _____

Firma _____