



Associazione Rughe Extra
via Saletto, 94/4
40010 Bentivoglio (BO)
C.F. = 91396740374

PRESENTAZIONE ASSOCIAZIONE

L'Associazione Rughe Extra ha come scopo la **promozione della salute** dell'individuo con attenzione particolare all'individuo anziano (dove si intende anziano un individuo maggiore di anni 65) , così come del/dei suo/suoi caregiver a prescindere dall'età anagrafica e della sua struttura familiare.

L'Associazione si propone di informare ed aiutare gli anziani nel promuovere un **invecchiamento "attivo"**, nel **vincere la solitudine** (qualora non fossero presenti membri del nucleo familiare o rappresentassero rilevante importanza nella vita quotidiana dell'anziano) e nella **riduzione dell'emarginazione sociale**.

L'Associazione si propone altresì come finalità generiche di promuovere, a tutti i livelli, iniziative per una funzionale qualità della vita soggettiva dell'individuo, nonché di **organizzare ed istituire iniziative** tendenti a realizzare attività che possano favorire e consolidare la socializzazione, l'informazione sanitaria relativamente ai principali disturbi legati al decadimento cognitivo e fisico, così come la strutturazione di percorsi di crescita attraverso il supporto, l'**affiancamento emotivo e relazionale** degli anziani, dei caregiver e di tutta la popolazione potenzialmente interessata.

L'Associazione si concentrerà nell'esercizio di alcune attività specifiche quali:

- attività di formazione e informazione (a popolazione e professionisti);
- favorire il superamento e/o l'eliminazione delle situazioni di ostacolo al raggiungimento di migliori condizioni di vita;
- consulenza e colloqui personali o di gruppo;
- utilizzo e sviluppo di sistemi telematici di contatto e primo supporto per soggetti in difficoltà;
- laboratori espressivi per singoli o gruppi;
- attività di pet-therapy o lavoro con animali;
- attività mediante tecniche di shiatsu, digito-pressione, riequilibrio energetico o attività correlata per singoli o gruppi;
- attività mediante tecniche di rilassamento e meditazione per singoli o gruppi;
- attività di musicoterapia espressiva per singoli o gruppi;

- attività di ginnastica dolce, ginnastica espressiva e fisioterapia per singoli o gruppi;
- consulenza a domicilio per caregivers che supportano persone affette da demenze e/o morbo di Alzheimer;
- memory training singolo o di gruppo (eventualmente con percorsi personalizzati);
- riabilitazione cognitiva in seguito a ictus ischemico e/o emorragico, TBI (traumatic brain injury), TIA, ed eventuali altri tipi di lesioni cerebro-vascolari;
- personalizzazione del proprio domicilio secondo il metodo "GentleCare" o altri metodi specifici inerenti al progresso medico-scientifico sulla malattia di Alzheimer e/o altri tipi di demenze;
- promozione e organizzazione di corsi, lezioni, riunioni, convegni, simposi, dibattiti, seminari di studio e conferenze sulle tematiche di interesse dell'associazione;

Relativamente ad alcune attività sopra elencate ci sentiamo di focalizzare l'attenzione sull'attività corporee e non, conosciute per lo più come pratiche "alternative" e non tradizionali. Crediamo che nel rapporto con la persona anziana possano rappresentare un punto di contatto interessante e stimolante sia nel caso di preservazione delle proprie e sane funzionalità, sia nell'affrontare la patologia che inevitabilmente diventa un aspetto possibile con cui poter convivere.

E' per questo che il **supporto** e l'**affiancamento relazionale** atto alla facilitazione del ritrovamento delle proprie capacità di efficacia, autolettura, consapevolezza e cura di Sé diventano un veicolo fecondo di potenzialità. Specialmente in questa fase della vita valori che si legano alla percezione di inclusione sociale, al senso di efficacia, e al benessere dato da un'alta qualità di vita, possono diventare elementi primari per lo sviluppo dell'individuo da condividere con i propri caregivers attraverso percorsi di counseling, nonché interventi strutturati di psicoterapia mediati da un **ascolto attivo**. Attraverso attività di socializzazione con specifico riferimento a laboratori espressivi, tecniche di gestione dell'ansia, terapie occupazionali e attività conservative come il memory-training sarà nostra cura strutturare ed alimentare un **approccio centrato sulla persona**, partendo dal presupposto che ogni individuo, a prescindere dall'età anagrafica, possieda la capacità di auto-comprendersi, migliorare e trovare soluzioni alle proprie difficoltà. Questo tipo di approccio si fonda sul valore predominante dell'**esperienza soggettiva** di ogni essere umano, come base stimolante che pone l'accento sulla responsabilità delle proprie scelte e dei propri vissuti. Questi interventi saranno guidati e progettati dalla collaborazione di Chiara Cleopatra, dott.ssa in psicologia e counselor e di Francesca Carpani, psicologa e psicoterapeuta.

Le attività di Pet-therapy, meglio definite come **interventi assistiti con gli animali**, sono esperienze positive che derivano dalla relazione uomo/animale, al fine di migliorare o mantenere lo stato di salute e benessere fisico, psichico e sociale della persona, nel rispetto

del benessere dell'animale. Sono interventi personalizzati di tipo pedagogico/educativo che hanno il fine di promuovere, attivare, sostenere le risorse e le potenzialità di crescita, di relazione e inserimento sociale degli individui in difficoltà. Gli interventi possono essere anche di gruppo. Le persone anziane sempre più spesso sperimentano un vissuto triste e demotivante, e rappresentano dei referenti ideali per quelle proprietà terapeutiche fornite dagli animali da compagnia, soprattutto cani e gatti, che possano dar vita ad un intenso rapporto interpersonale, dovuto anche alla diversa e maggiore quantità di tempo da impiegare a beneficio della relazione. Per questo gli animali rappresentano un valore aggiunto nella **valorizzazione della vita quotidiana**, tenendo conto anche delle prospettive temporali ridotte con le quali l'individuo anziano si deve confrontare, facilitando l'esplorazione attraverso la **curiosità**, catalizzando l'**attenzione**, attivando le **emozioni**, e collegandosi all'**affettività profonda**. Interventi di questa portata promuovono quindi una **relazione priva di timore del giudizio**, che diventa ponte per la relazione tra l'operatore e la persona, aumentandone le potenzialità e sfumature. Tutti i nostri interventi di relazione assistita con animali saranno guidati e pianificati dall'esperienza di Ida Cozzolino, Istruttrice ed educatrice cinofila.

Utilizzando il **corpo come mediatore** spesso assai sottovalutato in terza e quarta età, proponiamo tecniche corporee come lo **shiatsu**, atto al rilassamento e al riequilibrio energetico e mentale, nonché attività di **meditazione guidata** con ascolto di audio-musicali favorevoli al rilassamento e l'immaginazione.

Inoltre proponiamo tecniche educative e comportamentali quali l'**educazione genealogica** per favorire un' importante aspetto legato alla riflessività sul proprio Sé e sull'evocazione narrativa attraverso la condivisione della memoria storica individuale, elemento importante per mantenimento della specificità individuale e quindi di una propria ed unica identità soggettiva. Gli interventi corporei saranno guidati e pianificati dall'esperienza di Sabrina Ciccarello, operatrice Shiatsu, educatrice ed infermiera professionale.