

“L’Elisir del Caregiver”

strategie alimentari, di fisioterapia e di rilassamento per affrontare lo stress, rinforzare le difese immunitarie, prevenire dolori muscolari scheletrici e alleviare l’ansia dei caregiver.

Il caregiver familiare è la persona che si prende cura gratuitamente e volontariamente di una persona cara non autosufficiente o fragile. Il familiare che assume compiti di cura, ancora più nell’attuale emergenza, rappresenta una risorsa indispensabile per il welfare delle comunità.

Per poter svolgere al meglio il proprio compito, il caregiver deve essere sempre più competente, in modo da poter affrontare le problematiche della gestione dell’assistenza di un proprio caro fragile o non autosufficiente con la necessaria consapevolezza. Inoltre è ancora più necessario che il caregiver si prenda cura di **se stesso**...

Per questo motivo la ELA Italia Onlus ha organizzato una serie di webinar in cui professionisti del settore indicheranno ai caregiver familiari tecniche di ausilio al compito.

Il progetto si articola su tre incontri, su piattaforma zoom, della durata di circa 90 minuti ciascuno, in cui nella prima parte, il professionista presenta le problematiche che il soggetto incontra nella quotidianità per poi presentare le contromisure ovvero consigli pratici, e una parte finale dedicata alle domande dei partecipanti. Gli argomenti trattati saranno: Movimentazione dei carichi, alimentazione e tecniche di rilassamento secondo il seguente programma:

Giovedì 30 settembre 2021, ore 18.30: Dott.ssa Tiziana Tonelli, (fisioterapista, osteopata funzionale e autrice del libro “Liberati dal dolore”)

- La movimentazione dei “carichi”:
 - cosa comporta a livello fisico se fatti in maniera errata
 - come dovrebbero essere movimentati bambini e ragazzi
- I possibili effetti collaterali di movimentazioni errate:
 - Strappi/stiramenti muscolari
 - Contratture muscolari
 - Schiacciamenti vertebrali ed ernie, cervicali e lombari
 - Gli effetti sulla colonna e il torace dei bambini a causa di movimentazioni e posture errate
- Contromisure:
 - Formazione
 - Utilizzo di dispositivi: cinture lombari, fasce di spostamento
 - Allenamento
 - Stretching
 - Posture di scarico/riassamento

Giovedì 7 ottobre 2021, ore 18.30: Dott.ssa Vittoria Aureli (Dietista con laurea magistrale in Scienze dell’Alimentazione e Nutrizione Umana):

- I carboidrati: il nostro miglior alleato contro la stanchezza.
- Come dovrebbe essere composto il nostro piatto?
- Esempi pratici di colazioni, pranzi e cene.
- Come adeguate porzioni di frutta e verdura sono migliori degli integratori per la nostra salute
- Microbiota intestinale e sintomi gastrointestinali.
- Piccoli consigli su come affrontare la fame nervosa
- Il sonno: come influisce sullo stato di salute e quali cibi/erbe possono aiutare i disturbi del sonno?

Mercoledì 13 ottobre 2021, ore 18.30: Ilaria Gerbasio (Insegnante diplomata in Kundalini Yoga e Yoga Prenatale – Terapista Ayurvedica):

- Pranayama (tecniche di respirazione)
 - Respirazione per rilassare il sistema nervoso
 - Respirazione per dissolvere la rabbia
- Esercizi per flessibilizzare la colonna
- Mantra (recitazione suoni)
 - Mantra di guarigione
 - Mantra di estasi e pace
- Mudra (gesti delle mani)
 - Mudra del coraggio
 - Mudra per la fiducia in se stessi

Ogni webinar verrà registrato e resterà a disposizione dei soci sul sito dell'associazione.

La partecipazione ai webinar è totalmente gratuita: è solamente necessario registrarsi al seguente link <https://forms.gle/VFP1QRJZua162MC8>

Roma, 9/9/2021

Il consiglio direttivo