

Cinque eventi di ospitalità ed informazione per **sostenere il lavoro di cura delle persone malate demenza e Alzheimer**.

Grazie alla presenza di personale specializzato (operatore assistenza, animatore, formatore, volontario) **potrete essere supportati nella cura del malato e lui stesso potrà trovare un ambiente facilitante e stimolante**. Venite insieme! Potrete porre domande e ricevere informazioni utili per curare con metodi semplici e facili da praticare a casa, che faranno stare meglio Voi e la persona malata.

Potrete inoltre apprendere le tecniche della lettura ad alta voce, che potrete applicare anche al domicilio. Inoltre potrete aumentare le vostre competenze di assistenza e di cura, anche di voi stessi.

Praticheremo tecniche di respirazione e yoga della risata. Si tratta di una tecnica sviluppata da un medico indiano, *Madan Kataria*, nel 1996. Attualmente molto diffusa in tutta Italia attraverso i club (oltre 360) Yoga della risata viene praticato anche in contesti socio sanitari, sia con i malati che con il personale medico e assistenziale. Anche presso la nostra associazione è presente un club "Pura Gioia!". Ricerche cliniche hanno dimostrato che **ridere abbassa i livelli degli ormoni dello stress e aumenta la resilienza, la capacità di affrontare e superare situazioni complesse o dolorose**.



Gli **INCONTRI SONO GRATUITI**, è necessario solo fare la tessera dell'associazione che ha un costo di €5
Per informazioni ed iscrizioni contattate Cristina Cortesi, tel. 3381271140 - quintassenza@gmail.com

Presso ASSOCIAZIONE QUINTASSENZA Via Passerini, 18 - Milano

- **Sabato 1 dicembre 2018** - dalle 9.30 alle 11.30
Piccole strategie per curare e curarsi conducono Cristina Cortesi e Domenico Natale
- **Sabato 8 dicembre 2018** - dalle 9.30 alle 11.30
La lettura ad alta voce, conducono Cristina Sironi, Domenico Natale e Cristina Cortesi
- **Venerdì 14 dicembre 2018** - dalle 15.30 alle 17.30
La risata incondizionata, conducono Luisa Margaritella, Domenico Natale e Cristina Cortesi
- **Venerdì 21 dicembre 2018** - dalle 15.30 alle 17.30
La cura di chi cura, conducono Cristina Cortesi e Domenico Natale
- **Venerdì 28 dicembre 2018** - dalle 15.30 alle 17.30
Come a Capodanno e per sempre! conducono Luisa Margaritella, Cristina Cortesi e Domenico Natale

Gli incontri prevedono la presenza di:

- Volontari dell'Associazione QuintAssenza Teatro no profit
- *Domenico Natale*, operatore socio assistenziale, esperto in demenza e Alzheimer, filosofo e praticante di tecniche di "cura" e autoconoscenza come Rebirthing, Reiki, Tecniche Vibrazionali.
- *Luisa Margaritella*, Leader di yoga della risata, insegnante diplomata ISEF, dal 2016 conduce sessioni di yoga della risata al Café Alzheimer di Verbania ed in altri contesti socio sanitari
- *Cristina Sironi*, animatrice sociale e formatrice, specializzata nel campo delle demenze e dell'Alzheimer
- *Cristina Cortesi*, Teacher di yoga della Risata, formatrice specializzata nel sostegno al caregiver e nella promozione dell'invecchiamento positivo, Genio Positivo 2BHappy

Progetto finanziato da



Con il Contributo del Municipio 9

