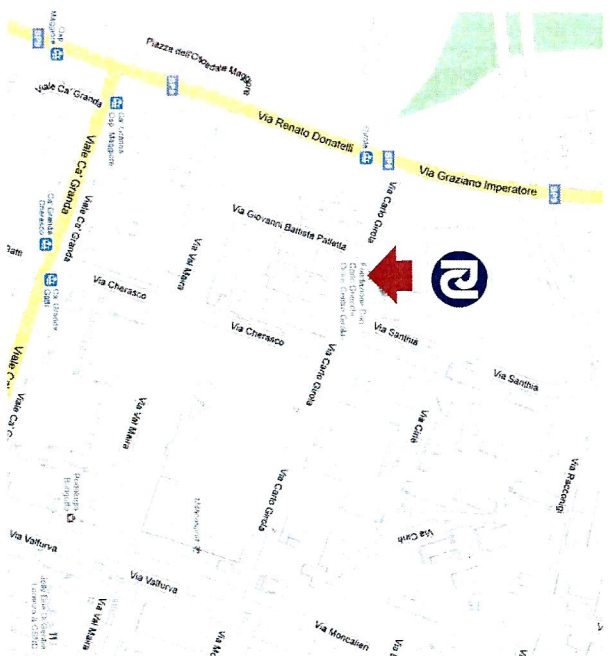


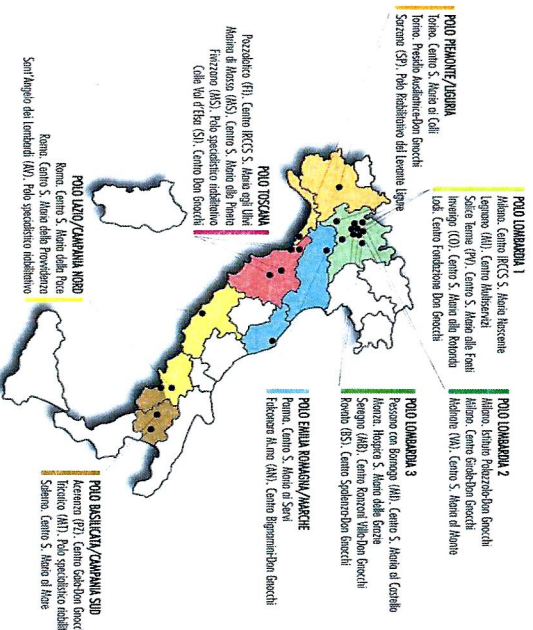
Come raggiungere il Centro "Girola-Fondazione Don Gnocchi"



- MM3** - fermata Maciachini
- MM2** - fermata Centrale FS
- Bus 40** - fermata via Girola
- Bus 51** - fermata: via R. Donatelli (angolo via Girola)
- Tram 4 e 5** - fermata: via R. Donatelli (angolo via Girola)
- Bus 86** - fermata: via R. Donatelli (angolo via Girola)

Centro Girola - Fondazione Don Gnocchi
 Polo Lombardia 2
 Via Carlo Girola, 30
 20162 MILANO
 Tel.: 02 642241
 direzione.mi.girola@dongnocchi.it
 www.dongnocchi.it

Fondazione Don Carlo Gnocchi Onlus



LA FONDAZIONE DON GNOCCHI

Istituita nel secondo dopoguerra dal beato don Carlo Gnocchi per assicurare cura, riabilitazione e integrazione sociale ai mutilati, la Fondazione ha progressivamente ampliato nel tempo il proprio raggio d'azione. Oggi continua ad occuparsi di bambini e ragazzi portatori di handicap, affetti da complesse patologie acquisite e congenite; di pazienti di ogni età che necessitano di riabilitazione neuromotoria e cardiorespiratoria; di persone con sclerosi multipla, sclerosi laterale amiotrofica, morbo di Parkinson, malattia di Alzheimer o altre patologie invalidanti; di anziani non autosufficienti, malati oncologici terminali, pazienti in stato vegetativo persistente. Intensa, oltre a quella sanitario-riabilitativa, socio-assistenziale e socio-educativa, è l'attività di ricerca scientifica e di formazione ai più diversi livelli. È riconosciuta Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS), segnatamente per i Centri di Milano e Firenze. In veste di Organizzazione Non Governativa (ONG), la Fondazione promuove e realizza progetti a favore dei Paesi in via di sviluppo. L'attività in Italia è svolta in una trentina di Centri, articolati in 8 Poli territoriali, con 3.648 posti-letto e oltre 5mila operatori.

Sede legale - Presidenza: 20121 Milano
 Piazzale R. Morandi, 6 (tel. 02 40308.900)
Direzione Generale: 20162 Milano
 Via C. Girola, 30 (tel. 02 40308.703)
Direzione Scientifica: 20148 Milano
 Via A. Capocelatro, 66 (tel. 02 40308.564)
Servizio Comunicazione e Relazioni Esterne: 20121 Milano
 Piazzale R. Morandi, 6 (tel. 02 40308.938)

Fondazione Don Carlo Gnocchi Onlus Polo Lombardia 2 Centro GIROLA (MI)



Le vie del benessere

Un'opportunità per rigenerare
corpo e mente

Back School | Yoga | Tai Chi |
 Danzaterapia | perCORSI di...
Giovedì 27 settembre 2012, ore 15
 Centro Girola
 Milano, via Girola 30

Presentazione a cura dei medici del Centro:
Dr. Mauro Mauri – Medico Responsabile del Centro
Dr. Giuseppe Tomasoni - Fisiatra

Le vie del benessere

Per gli ospiti del Centro

I pazienti accolti nel Centro sono persone anziane spesso con disabilità più o meno gravi, ma ancora in grado di esprimere un'insospettata vitalità nel corso della degenza che, a volte, si protrae per anni.

Anche nel contesto di una RSA per anziani è importante e fondamentale poter vivere le emozioni generate dal contatto con il mondo esterno.

Le discipline che si articolano lungo "Le vie del benessere" permettono all'ospite, in un clima piacevole e familiare, di mantenere il contatto con il proprio corpo, di riscoprire la naturale armonia tra corpo, mente e spiritualità con mezzi semplici, efficaci e rispettosi della condizione individuale.

L'integrazione psico-motoria personale e l'esperienza di gruppo sono strumenti utili al fine di risvegliare l'energia vitale dell'anziano che è alla base non solo del suo benessere psico-fisico, ma soprattutto della sua dignità come persona.

Per gli utenti del territorio

Da oltre trent'anni la Fondazione Don Gnocchi ha esteso le proprie attività all'assistenza agli anziani, specialmente non autosufficienti, intuendo con largo anticipo un'esigenza divenuta prioritaria nella nostra società. Oggi tale impegno rappresenta un modello di riferimento, in una concezione di servizi "a rete" in grado di assicurare risposte ai bisogni degli anziani. Ed è in tale prospettiva di significativa apertura al territorio che si inserisce il percorso "Le vie del benessere". In un clima aperto e multigenerazionale, gli anziani, ma anche tutti i cittadini del quartiere possono frequentare e riscoprire il Centro Girola quale contesto nuovo e piacevole, cogliendone le diverse opportunità di intrattenimento, grazie anche alle competenze di cura e assistenza del personale altamente qualificato.

Programma dei corsi

BACK SCHOOL

Ginnastica medica che si occupa della schiena con esercizi di rafforzamento e di stretching sia come prevenzione che come cura. Si recupera la flessibilità, la forza, la reattività, la coordinazione e si imparano le posture ed i movimenti corretti.

**lunedì e mercoledì, 17.30 – 18.30 e 18.30 – 19.30 oppure
martedì e giovedì, 13.45 – 14.45**

TAI CHI

È una disciplina fisica morbida, definita "meditazione in movimento", adatta anche a persone di età avanzata. Migliora l'equilibrio e i riflessi e garantisce benefici al sistema cardiova-scolare e all'apparato respiratorio.

martedì e venerdì, 10.30 -11.30 oppure

lunedì e giovedì, 18.30 – 19.30

YOGA

Può essere praticato da tutti, indipendentemente dall'età. Fa bene ad articolazioni e colonna vertebrale, tonifica la muscolatura, sostiene cuore e polmoni, allena la mente, migliora l'autostima, la fiducia in se stessi e nella vita.

**mercoledì, 10.30 -12.00 oppure
martedì, 18.30 – 20.00**

DANZATERAPIA

Secondo il metodo TRASMUDA. È un nuovo approccio alla danzaterapia, innovativa per il benessere psicofisico, la prevenzione, la cura, la riabilitazione e l'evoluzione esistenziale e spirituale.

martedì 10.00 – 11.30

PERCORSI di...

Cammino culturale e di approfondimento su tematiche di attualità quali la cultura, la sostenibilità ed etica dei consumi, la salute e la sicurezza degli anziani, l'intergenerazionalità.

giovedì, 15.00 – 17.00



IL WEB NON HA ETÀ'

Corso d'informatica indirizzato agli OVER 60 che abbiamo già una conoscenza base dell'uso del computer.

Si propone di fornire gli strumenti che consentano di svolgere operazioni quotidiane via web (prenotazioni mediche, pagamenti, richieste, ecc).

giovedì, ore 15.00 -17.00



RICOMPONIAMOCI e PREVENIAMO

Percorso di prevenzione e di educazione per fornire agli alunni delle classi elementari la consapevolezza della propria fisicità. Con un linguaggio semplice si trasmettono contenuti scientifici per essere recepiti dai bambini, dai genitori e dagli insegnanti.

Incontri tra Centro Girola, alunni, loro genitori e insegnanti della scuola elementare Vittorio Locchi



IN CONTRO

Percorso ludico e creativo di incontro intergenerazionale tra anziani ricoverati in RSA e alunni delle scuole primarie in un contesto facilitante. Incontro tra le storie e le persone piccole e grandi.

Incontri tra Centro Girola, alunni e insegnanti della scuola elementare Vittorio Locchi

DI PROSSIMA INAUGURAZIONE:

CORSO DI MEMORY TRAINING

Potenziamento della prestazione mnestica dedicato in particolare agli anziani. Percorso di 10 lezioni nelle quali verrà spiegata la struttura e il funzionamento della memoria, le principali mnemotecniche e la loro applicazione pratica con esercizi carta e penna.

TERAPIA DEL DOLORE

AMBULATORI DI:

- AGOPUNTURA
- IPNOSI

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A :

SUA Centro Girola

Tel. 02 64224800 oppure

Segreteria di Direzione

Tel. 02 64224501