La nostra collana di...

FIORI

a cura degli psicologi: M. Boschetti, L. Sarti, C. Petrelli, D. De Rosa Saccone
Distretto Rimini Sud

La collana di fiori è una «raccolta» delle nostre riflessioni e di suggerimenti per aiutare e sostenere i familiari e i loro cari in questo inaspettato periodo, che ha condizionato le nostre abitudini quotidiane.

Ogni «fiore» che aggiungeremo alla collana rappresenterà il nostro contributo per esservi vicini e superare insieme questo difficile momento.

LE RELAZIONI E GLI SPAZI SI RIDUCONO CON IL COVID19
" Aiutare la persona con deterioramento cognitivo a preservare una buona qualità di vita"

alzheimer rimini
Assoc. Alzheimer Rimini ODV via Covignano, 238 - 47923 Rimini
tel. 0541 28142 cell. 335 7360352
info@alzheimerrimini.net www.alzheimerrimini.net

LE RELAZIONI E GLI SPAZI SI RIDUCONO CON IL COVID19

" Aiutare la persona con deterioramento cognitivo a preservare una buona qualità di vita"

«Io familiare, cosa posso proporre al mio caro?»

Movimento Fisico

Hobby e Interessi

Esercizi Cognitivi

Attività Domestiche

Altro...

alzheimer rimini
Assoc. Alzheimer Rimini ODV via Covignano, 238 - 47923 Rimini tel. 0541 28162 cell. 335 7360352 info@alzheimerrimini.net www.alzheimerrimini.net

a cura di: M. Boschetti, L. Sarti, C. Petrelli, D. De Rosa Saccone

Attività Domestiche

- ✓ Apparecchiare e sparecchiare
- ✓ Spolverare e spazzare
- ✓ Piegare i panni e stirare
- ✓ Cucinare e aiutare in cucina
- ✓ Fare il letto
- ✓ Portare i rifiuti nel cassonetto
- ✓ Svolgere semplici riparazioni
- ✓ Altro…

Hobby e Interessi

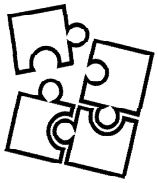
- ✓ Cucire e ricamare
- ✓ Lavorare ai ferri
- ✓ Giardinaggio
- ✓ Curare il proprio orto
- ✓ Ascoltare la musica
- ✓ Giocare a carte
- ✓ Giochi da tavolo
- ✓ Altro…

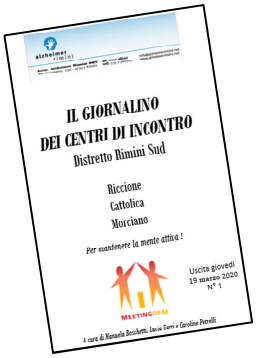
alzheimer rimini
Assoc. Alzheimer Rimini ODV via Covignano, 238 - 47923 Rimini tel. 0541 28142 cell. 335 7360352 info@alzheimerrimini.net www.alzheimerrimini.net

a cura di: M. Boschetti, L. Sarti, C. Petrelli, D. De Rosa Saccone

Esercizi Cognitivi

- ✓ Lettura di libri, quotidiani, racconti, poesie, riviste (anche solo da sfogliare)
- ✓ Esercizi cognitivi inviati dalle psicologhe
- ✓ Cruciverba
- ✓ Crucipuzzle
- ✓ Esercizi on-line (su internet)
- ✓ Altro…




IL GIORNALINO
DEI CENTRI DI INCONTRO
Distretto Rimini Sud
Riccione
Cattolica
Morciano
Per mantenere la mente attiva !
Uscita giovedì 19 marzo 2020 N° 1

Movimento Fisico

- ✓ Cercare di non stare seduti per troppo tempo
- ✓ Muoversi in casa
- ✓ Camminare in cortile/giardino
- ✓ Fare esercizi di ginnastica dolce
- ✓ Fare la cyclette
- ✓ Altro…

alzheimer rimini
Assoc. Alzheimer Rimini ODV via Covignano, 238 - 47923 Rimini tel. 0541 28142 cell. 335 7360352 info@alzheimerrimini.net www.alzheimerrimini.net

a cura di: M. Boschetti, L. Sarti, C. Petrelli, D. De Rosa Saccone

LE RELAZIONI E GLI SPAZI SI RIDUCONO CON IL COVID19

" Aiutare la persona con deterioramento cognitivo a preservare una buona qualità di vita"

OBIETTIVI PER I FAMILIARI

- ✓ Stimolare il proprio caro
- ✓ Aumentare il senso di efficacia nel prendersi cura del proprio caro
- ✓ Ridurre le tensioni impegnandolo in attività piacevoli e gratificanti

OBIETTIVI PER IL PROPRIO CARO

- ✓ Contrastare l'apatia e la passività mantenendosi attivi
- ✓ Aumentare il senso di efficacia e di adeguatezza
- ✓ Ridurre il disagio legato all'isolamento
- ✓ Alleviare vissuti negativi (tristezza, paura, rabbia) e le possibili conseguenze comportamentali

alzheimer rimini
Assoc. Alzheimer Rimini ODV via Covignano, 238 - 47923 Rimini tel. 0541 28142 cell. 335 7360352 info@alzheimerrimini.net www.alzheimerrimini.net

a cura di: M. Boschetti, L. Sarti, C. Petrelli, D. De Rosa Saccone