



**Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus**

I sabati della salute

**Tre incontri dedicati alle persone più fragili
e a chi si prende cura quotidianamente di loro**

Milano, Istituto "Palazzolo - Don Gnocchi"

A cura di

Fabio Trecate

medico specialista in geriatria e fisioterapia,
direttore del Dipartimento di Medicina Fisica e Riabilitazione -
Unità Operativa Complessa di Riabilitazione Specialistica,
Istituto "Palazzolo" - Fondazione Don Gnocchi

Marco Budel

coordinatore fisioterapisti, Istituto "Palazzolo" - Fondazione Don Gnocchi

ISTITUTO PALAZZOLO - FONDAZIONE DON GNOCCHI

MILANO - Via Don Luigi Palazzolo 21

Tel. 02 39701 - www.dongnocchi.it

PROGRAMMA

"LA PERSONA ALLETTATA"

Sabato 14 aprile - Sala convegni, ore 10-12 - INGRESSO LIBERO

Un incontro **dedicato alle persone che si occupano di una persona allettata**, o comunque in difficoltà nell'effettuare i più comuni movimenti nell'ambiente di casa. Troppo spesso, occupandoci con amore dei nostri cari e cercando in ogni modo di essere loro d'aiuto, dimentichiamo come poterlo fare, tutelando anche noi stessi.

L'incontro ha l'obiettivo di **spiegare come mobilitare una persona non più autonoma**, aiutando a riflettere su quali sono i movimenti e le posture più corrette per non fare - e non farsi - male. Saranno inoltre illustrati i più comuni **strumenti tecnologici** a disposizione per fare i movimenti in totale sicurezza.

"COME PREVENIRE LE CADUTE DELL'ANZIANO"

Sabato 12 maggio - Sala convegni, ore 10-12 - INGRESSO LIBERO

L'**instabilità posturale della persona anziana** è espressione di un'alterata percezione del corpo rispetto all'ambiente. L'incontro ha l'obiettivo di analizzare i **fattori di rischio e i possibili disturbi** sottostanti l'evento caduta.

"COME PREVENIRE E CURARE IL MAL DI SCHIENA"

Sabato 22 settembre - Sala convegni, ore 10-12 - INGRESSO LIBERO

Sono molteplici **le cause di mal di schiena** e tantissime **le cure**: l'incontro ha l'obiettivo di dare alle numerose persone che soffrono di questo disturbo indicazioni e consigli utili su **prevenzione e terapie**.



«La Fondazione Don Gnocchi, da sempre, basa il suo operare su tre fondamentali: "curare, prendersi cura, farsi carico". Lo dimostra anche la proposta di questi tre incontri indirizzati alla collettività, centrati su tematiche delicate e molto sentite. Ai dubbi e alle domande cercheranno di dare risposta alcuni esperti della Fondazione, con lo scopo di promuovere maggiore consapevolezza e salute in tutti»

Roberto Costantini

direttore Istituto "Palazzolo - Don Gnocchi"