



**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](http://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”