

SENTIRSI BENE DOPO I 70 ANNI

GRUPPI TEMATICI DESTINATI A PERSONE CON ALMENO 70 ANNI

L'invecchiamento è un processo che coinvolge tutte le persone, trasformando il corpo, le capacità mentali, le relazioni e il ruolo all'interno della famiglia e della società.

Questo processo varia da persona a persona ed è **influenzato da molti fattori** quali la personalità, la storia di vita, la salute fisica, la qualità delle relazioni e gli eventi, positivi o negativi, che la vita può riservare a ciascuno di noi.

Superati i 70 anni di età, i cambiamenti che coinvolgono il proprio corpo, la vita in famiglia, la salute e le amicizie possono rendere più complicato sentirsi bene con sé stessi e stare in compagnia di altre persone.

Purtroppo, **nel corso di questo processo**, le persone possono sperimentare **difficoltà psicologiche** legate a stati di ansia o depressione, spesso considerati erroneamente come "normali" in questa fase della vita, e che se non affrontate **possono aumentare l'isolamento sociale** delle persone che ne soffrono e accelerare il processo di invecchiamento.

Sociosfera ONLUS propone, all'interno del *progetto Luoghi Comuni*, **una serie di incontri tematici**, destinati a persone con almeno 70 anni residenti nel quartiere di Villapizzone-Cagnola, interessate a comprendere meglio i propri stati d'animo per gestirli meglio anche grazie a spunti e suggerimenti pratici di un esperto e al confronto con gli altri partecipanti.

Il gruppo sarà tenuto dalla Dott.ssa Martine Vallarino e dal Dott. Filippo Rapisarda, psicologi psicoterapeuti di Sociosfera Onlus.

L'AVVIO È PREVISTO NEL MESE DI OTTOBRE 2017

Sarà possibile partecipare anche a gruppo avviato

È necessario contattare la Dott.ssa Vallarino per un primo incontro di conoscenza (anche a domicilio)

Per fissare un incontro e per maggiori informazioni:

Dott.ssa Martine Vallarino

Telefono: 328 48 21 792 - 02 899 19 333

Email: m.vallarino@centroborgocometa.it

La partecipazione è gratuita.

progettomix.it

f @sociosfera.onlus



SENTIRSI BENE DOPO I 70 ANNI

TEMI TRATTATI

Tra i temi trattati vi saranno il riconoscimento dei propri stati d'animo, la gestione del sonno e dell'alimentazione, l'esperienza della perdita di persone care, il racconto della propria vita per costruire e condividere nuovi significati e la gestione dei rapporti con altre persone. Sarà anche un'occasione per poter vincere la solitudine, incontrando nuove persone del quartiere.

CALENDARIO INCONTRI

13 OTTOBRE:

Presentazione dei partecipanti, dei conduttori e degli argomenti trattati

20 OTTOBRE:

Depressione e ansia: cosa sono, come riconoscerle e affrontarle

27 OTTOBRE:

I pensieri negativi: metterli in discussione o accettarli?

3 NOVEMBRE:

Comunicare meglio per migliorare i rapporti con gli altri

10 NOVEMBRE:

La perdita delle persone care

17 NOVEMBRE:

I ricordi del passato

24 NOVEMBRE:

Gestire il sonno e sapersi rilassare

1 DICEMBRE:

Alimentazione, umore e benessere

15 DICEMBRE:

Tenere allenata la mente

22 DICEMBRE:

Conclusioni

Tutti gli incontri si svolgeranno il venerdì mattina dalle ore 10:00 alle ore 11.15 presso il Centro Prossimità Milano di Sociosfera ONIUS in Via Antonio Pacinotti 8, Milano.

