



## CHE COS'È ITINERA

**ITINERA** è un progetto nato da una collaborazione tra colleghi psicologi. **ITINERA** è un'iniziativa innovativa che modifica il modo in cui finora sono stati concepiti i servizi psicologici all'anziano. **ITINERA** si propone di dare spazio ai bisogni psicologici dell'anziano e di rispondere alle necessità che ruotano attorno alla sua assistenza e al suo benessere. **ITINERA** propone una serie di percorsi ideati e costruiti su misura per l'anziano e per i suoi familiari, in risposta ai limiti di un sistema di cura e assistenza che sempre più spesso si concentra esclusivamente sulle necessità immediate senza alcuna progettualità e orientamento al futuro. **ITINERA**, attraverso percorsi clinici specifici, si propone di raggiungere un ambizioso obiettivo: la promozione del benessere nell'anziano attraverso l'acquisizione da parte di quest'ultimo di un ruolo di protagonista attivo nel sistema assistenziale e nel proprio percorso di vita.



## ITINERA

### BENESSERE PER L'ANZIANO E I SUOI FAMILIARI

Indirizzo: Via Ettore Ponti 62, Milano

Per maggiori informazioni:

Sito internet: [www.itineraanziano.it](http://www.itineraanziano.it)

Pagina Facebook: Itinera - Benessere e percorsi psicologici per l'anziano

E-mail: [itinera.benessere@gmail.com](mailto:itinera.benessere@gmail.com)

Telefono: 351 9911058



## ITINERA



## BENESSERE PER L'ANZIANO E I SUOI FAMILIARI

[itinera.benessere@gmail.com](mailto:itinera.benessere@gmail.com)

[www.itineraanziano.it](http://www.itineraanziano.it)





## CARTA DEI SERVIZI OFFERTI

### PER L'ANZIANO

**Un percorso clinico su misura, che si adatta alle tue esigenze e che ti aiuterà ad avere un ruolo attivo nel tuo percorso di vita**

ITINERA propone diversi percorsi individuali (anche domiciliari) e di gruppo per l'anziano:

- ◆ **Training cognitivo preventivo individuale o di gruppo**, che ti consentirà di tenere attivi la mente e i processi cognitivi e di contrastare attivamente l'insorgenza del declino cognitivo;
- ◆ **Training cognitivi selettivi individuali o di gruppo per i vari processi cognitivi (memoria, attenzione, funzioni esecutive, linguaggio)**, che ti permetteranno di effettuare esercizi mirati in quelle aree nelle quali riscontri maggiori difficoltà;
- ◆ **Stimolazione cognitiva ad ampio spettro individuale o di gruppo**, che ti fornirà strumenti e strategie utili per fronteggiare il declino cognitivo in atto e per prevenire o quantomeno rallentare il suo peggioramento;



◆ **Percorso psicoeducativo e di sostegno di gruppo focalizzato sugli aspetti emotivi, motivazionali e relazionali**, che ti fornirà degli strumenti concreti per conoscere e gestire meglio le emozioni, per monitorare e accrescere la tua motivazione e per migliorare le tue capacità di comunicazione e relazione;

◆ **Percorso di gruppo focalizzato sui sintomi ansiosi e depressivi**, che ti darà strumenti utili per affrontare e gestire i tuoi stati emotivi negativi e per alleviare il tuo disagio psicologico;

◆ **Percorso psicoeducativo funzionale e di promozione del benessere di gruppo**, che ti permetterà di preservare la tua autonomia e allo stesso tempo ti fornirà varie strategie per coltivare il tuo benessere nella vita quotidiana;

◆ **Percorso di supporto psicologico individuale**, che ti consentirà di superare gli ostacoli incontrati lungo il tuo personale percorso di vita e di promuovere e rafforzare un senso di benessere psicologico.

**Attraverso una valutazione preliminare sarà possibile mettere in luce le aree di fragilità più significative nonché le risorse e le potenzialità della persona e indicare dunque il percorso clinico maggiormente adeguato ai suoi specifici bisogni.**

### PER I FAMILIARI

**Per sostenere dal punto di vista pratico ed emotivo un lavoro difficile: il caregiver familiare**

Per i familiari ITINERA mette a disposizione:

- ◆ **Gruppo psicoeducativo e di sostegno indirizzato ai caregivers familiari**, che ha come scopo quello di fornire indicazioni pratiche per la gestione dell'anziano con varie problematiche, oltre che quello di accogliere dubbi e sofferenze di coloro che si fanno carico dell'assistenza;



- ◆ **Colloqui individuali di sostegno per i familiari**, che mirano a inquadrare la specifica situazione problematica e a fornire un supporto più specifico, particolarmente indicato nei casi in cui le problematiche assistenziali ed emotive siano gravi e/o molteplici

### PER I CAREGIVERS PROFESSIONALI E GLI OPERATORI ASSISTENZIALI

**Un aiuto a chi aiuta per professione, verso una relazione consapevole ed efficace**

Infine ITINERA offre ai caregivers professionali (badanti) e al personale assistenziale che opera all'interno di RSA e Centri Diurni dei **percorsi formativi, psicoeducativi e di supporto incentrati sugli aspetti comunicativi, relazionali, emotivi e motivazionali del lavoro assistenziale.**



**Scopo ultimo e ambizioso dei percorsi di ITINERA è supportare l'anziano nel raggiungimento di una condizione di serenità, entro la quale può (ri)prendere quel percorso positivo che per varie vicissitudini aveva smarrito o addirittura non era mai riuscito ad intraprendere.**

