



SERVIZI MARCHE

# CORSO DI FORMAZIONE

# ALTOLÀ ALLE TRUFFE

- **TRUFFE E FURTI: RICONOSCERE I COMPORTAMENTI SCORRETTI**
- **TRUFFE E FURTI: STRUMENTI DI AUTOTUTELA**
- **LE PRATICHE COMMERCIALI SCORRETTE**
- **CODICE DEL CONSUMO**
- **EVENTO CONCLUSIVO CON DIALOGHI SU CASI CONCRETI O VEROSIMILI E GIOCHI DI RUOLO**

## OBIETTIVI

Gli anziani sono sempre più presi di mira da malfattori che approfittano della loro solitudine e fragilità psicologica per mettere in atto raggiri ed inganni, dalla casistica più varia (quelli attuati in casa dal finto avvocato, quelli del finto tecnico Enel, le truffe realizzate in strada per finto incidente o impiegato dell'ufficio postale o bancario...).

**Il progetto ha lo scopo di educare l'anziano e la sua famiglia a riconoscere comportamenti scorretti o truffaldini per mettere in atto azioni di autotutela.**

Il primo approccio, infatti, deve essere quello di diffidare di sconosciuti incontrati per strada o che si presentano in casa e di non firmare alcun documento. Nel caso in cui, invece, nonostante le cautele e l'approccio critico, si rimane comunque vittima di un inganno, l'obiettivo è quello di fornire una conoscenza degli strumenti giuridici e pratici utili ad attivarsi per evitare danni quali l'esercizio del diritto di ripensamento, che consente di bloccare gli effetti di un contratto sottoscritto e porre rimedio ripristinando la situazione precedente, senza subire costi o disservizi.

## FORMAZIONE

La formazione avrà una durata di 10 ore, e sarà **suddiviso in 5 incontri con cadenza settimanale di due ore ciascuno dal mese di Settembre 2018.**

La gestione e la realizzazione del corso di formazione sarà coordinata da Anteas con il supporto dei Carabinieri, della Guardia di Finanza e dell' ADICONSUM MARCHE (Associazione di consumatori con esperienza e competenza in materia).

## DESTINATARI

**25 Familiari di persone anziane residenti nei Comuni di Camerano, Castelfidardo, Loreto, Numana, Offagna, Osimo e Sirolo.**



Il corso è gratuito e verrà svolto presso la Residenza Grimani Buttari di Osimo.  
Per prenotazioni ANTEAS CISL OSIMO - Sig. SOCCI UMBERTO tel.335 7290994  
Martedì e Giovedì mattina



SERVIZI MARCHE

# CORSO DI FORMAZIONE

# CuriAMO in casa

- **GESTIONE DELLO STRESS DA CAREGIVING**
- **CONOSCENZA DEI FATTORI PROTETTIVI E DI RISCHIO PER MANTENERE IL BENESSERE DELLA PERSONA ANZIANA**
- **MINDFULNESS E TECNICHE DI RILASSAMENTO**

## OBIETTIVI

Con il corso CuriAMO in casa l'Anteas intende valorizzare l'impegno di chi ogni giorno si prende cura del proprio caro anziano a domicilio per comprendere il processo di invecchiamento e abbassare lo stress e il burden da caregiver. Si alterneranno momenti formativi teorici a pratiche di rilassamento.

## IL CORSO

**1° incontro:** Presentazione del Corso. Prendersi cura a domicilio del proprio familiare - come affrontare una situazione stressante evitando di bruciarsi.

**2° incontro:** Come gestire lo stress? Come mantenersi in buona salute fisica ed emotiva nonostante il carico assistenziale? Apprendimento delle tecniche di rilassamento di base.

**3° incontro:** Invecchiamento fisiologico o patologico? Capire i cambiamenti comportamentali ed emotivi nella persona anziana fragile: Agitazione, Ansia, Depressione, Disturbi del sonno.

**4° incontro:** Condivisione e riflessione sulle problematiche e difficoltà emerse. Verifica del training con il rilassamento (rilassamento frazionato di Jacobson).

**5° incontro:** Apatia e ritiro sociale come conseguenza dell'impotenza appresa - come invertire la rotta? Mettere al centro la Persona e la Relazione piuttosto che la disabilità.

**6° incontro:** Esercizi di bioenergetica su base corporea (movimento) di espressione ed integrazioni delle emozioni. Pratica di meditazione (mindfulness) - tecnica avanzata - altamente de-stressante (da rifare a casa).

**7° incontro:** Alimentazione, prevenzione cadute, microclima: un ambiente a misura di anziano.

**8° incontro:** Esercizi di bioenergetica su base corporea (movimento) di espressione ed integrazioni delle emozioni. Pratica di meditazione (mindfulness) - tecnica avanzata - altamente de-stressante.

## PROGRAMMA FORMATIVO

Il corso, della durata complessiva di **16 ore**, verrà svolto di **LUNEDÌ dalle 17,15 alle 19,15** nel mese di **MAGGIO 2018** con cadenza settimanale dalle dott.sse **ELENA GAMBELLA** e **GIULIETTI MARIA VELIA**.

## DESTINATARI

**25 Familiari di persone anziane residenti nei Comuni di Camerano, Castelfidardo, Loreto, Numana, Offagna, Osimo e Sirolo.**



Il corso è gratuito e verrà svolto presso la Residenza Grimani Buttari di Osimo.  
Per prenotazioni ANTEAS CISL OSIMO - Sig. SOCCI UMBERTO tel.335 7290994  
Martedì e Giovedì mattina