

### Le attività e i servizi accessori

Chi soggiorna nel **Centro Telegonia** avrà la possibilità di scandire le sue giornate con una serie di attività tese a stimolare la creatività, potenziare l'autostima, arginare ed eliminare eventuali sentimenti negativi di abbandono, fuga, tendenti all'isolamento. Tutte le attività vengono programmate, condotte, monitorate, all'interno di un sistema di qualità, dall'equipe di esperti che operano a diverso titolo all'interno del Centro.

In particolare gli ospiti potranno usufruire di:

- Attività motoria: sia nella piscina coperta e riscaldata sia all'aperto durante la bella stagione vengono realizzate lezioni di ginnastica dolce e, quando occorre, esercizi di riabilitazione, con la guida di un istruttore qualificato.
- 
- Laboratori: grafico-pittorico, di lavorazione della ceramica o della creta, di ricamo e maglia, falegnameria, giardinaggio, alimentare: sempre nell'ottica della strutturazione del tempo e della fruizione dello stesso in termini attivi e propositivi, vengono realizzati con frequenza bisettimanale i laboratori, con l'obiettivo di stimolare la creatività, potenziare o restituire agli ospiti il senso di autoefficacia e di autostima.
- Progetti integrati con altre realtà del territorio: scuole, Università della Terza età, Centri sociali e di volontariato, con i quali si è avviato un processo di collaborazione per la realizzazione di giornate a tema, incontri per ricorrenze particolari, laboratori; inoltre il Centro collabora con l'Università della terza età proponendo incontri anche presso il Centro.
- Forum di discussioni a tema
- Attività di informazione quotidiana attraverso la lettura guidata di quotidiani
- Laboratori di lettura e musica
- Attività teatrale e ludica
- Gite guidate nel territorio limitrofo, comprese giornate di svago al mare e in montagna
- Organizzazione di manifestazioni culturali o feste
- Colloqui individuali di sostegno per gli ospiti e per i loro familiari: attraverso lo strumento del colloquio si vuole dare voce ai sentimenti negativi, legati spesso all'inserimento di familiari in strutture residenziali, sentimenti di abbandono per chi viene inserito e talvolta senso di colpa per chi sceglie questo tipo di soluzione. Inoltre i colloqui sono un'utile strumento diagnostico e di conoscenza per individuare stati emotivi anticipatori di patologie somatiche, conflitti emotivi, depressioni, turbe psico-affettive, ansie.
- Gruppi di discussione (automutuo aiuto): il gruppo dei pari rappresenta sicuramente un "luogo protetto" dove riconoscere nell'altro le proprie paure, angosce, incertezze e trovare nella condivisione la prima forza per elaborarle e superarle
- Attività cognitiva: può rendersi necessaria in tutti quei casi dove le capacità cognitive di

base sono momentaneamente o definitivamente compromesse, sia in anziani con patologie specifiche (turbe comportamentali, Alzheimer, demenze senili) o in soggetti portatori di handicap.

All'interno del Centro sarà inoltre possibile usufruire di un attrezzato Spazio dotato di impianti per la cura e per la riabilitazione

Un **luogo speciale** che favorisce il **benessere psicofisico**. Chi desidera può avvalersi della collaborazione del nostro personale qualificato per trattamenti di Osteopatia, foto kinesi terapia, Linfodrenaggio; si potrà inoltre usufruire della piscina e della vasca idromassaggio, sia con l'aiuto di personale qualificato sia liberamente per concedersi un momento di relax.