

# Non ti scordar di te

PROGRAMMA DI ATTIVITÀ MOTORIA **PERSONALIZZATA** PER I FAMILIARI DEI MALATI DI ALZHEIMER



Accudire un malato di **Alzheimer** può essere un impegno molto gravoso. Spesso corriamo il rischio di **dimenticarci di noi stessi** e della nostra salute.

Per questo, UISP e ASAA hanno pensato a un programma di **attività fisica** in piccoli gruppi, personalizzata e specifica per il benessere dei familiari dei malati.

Il programma prevede 12 incontri con test iniziale di valutazione delle condizioni fisiche.

I partecipanti saranno affiancati da **personale laureato in Scienze Motorie** e sarà a disposizione anche un medico sportivo e geriatra per eventuali consulti.

Per iscrizioni e informazioni:

Alzheimer Südtirol-Alto Adige  
Tel. 0471 051951 - 333 4563598

presso: palestra INAIL, viale Europa 31, Bolzano  
presso: palestra UISP, via Dolomiti 14, Bolzano

# Vergiss **dich** selbst nicht

PERSONALISIERTES BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR ANGEHÖRIGE VON ALZHEIMERPATIENTEN.



Einen **Alzheimerkranken** zu versorgen, kann eine anspruchsvolle Aufgabe sein. Dabei vergessen wir oft uns selbst und unsere Gesundheit.

Deshalb haben UISP und ASAA an **Gymnastikprogramme** für kleine Gruppen gedacht, die personenbezogen und spezifisch für das Wohlbefinden der Angehörigen von Kranken entwickelt wurden.

Das Programm sieht 12 Einheiten vor. Außerdem wird zu Beginn die körperliche Verfassung der Teilnehmer getestet.

Die Teilnehmer werden von UISP-Mitarbeitern mit **universitärer Ausbildung in Sportwissenschaften** begleitet. Außerdem stehen ein Sportarzt und ein Facharzt für Geriatrie für eventuelle Fragen oder Anliegen zur Verfügung.

[Für Anmeldungen oder weitere Informationen:](#)

Alzheimer Südtirol-Alto Adige  
Tel. 0471 051951 - 333 4563598

Ort: Turnhalle im INAIL-Gebäude, Europaallee 31, Bozen

Ort: Turnhalle im UISP- Gebäude, Dolomitenstraße 14