



F2

DIFESA ATTIVA (E QUALITÀ DELLA VITA) DELL'ANZIANO

C'è un aumento della popolazione anziana, della longevità. L'intensificarsi della micro criminalità (micro per definizione comparativa, ma devastante per chi la subisce): reati di strada, furto/rapina, frodi si aggiunge ai disagi, ai rischi e alle patologie di cui gli anziani patiscono per ragioni biologiche e sociali. La solitudine, acuita dalla pandemia. Da qui la necessità di mettere in campo azioni informative e formative verso questo segmento di cittadini.

Abbiamo già fatto due convegni sulle problematiche degli anziani:

<http://www.uisp.it/discorientali/pagina/seminario-difesa-attiva-per-la-grande-et>

<http://www.uisp.it/discorientali/pagina/fhhrykksiroolloo>

Format per la formazione degli Insegnanti

- A. **La condizione biologica della persona anziana.** (4h – lezione teorica)
Medico, meglio se Geriatra*
- B. **La condizione psicologica dell'anziano.** (4 h – lezione teorica)
Psicologo (o Neuropsichiatra)
- C. **Prevenzione del danno e riabilitazione. Esercizi per la flessibilità.** (4/6 h – lezioni teorico/pratiche)
Terapista della riabilitazione
- D. **La percezione psicofisica e la predisposizione corporea, l'equilibrio, la prevenzione delle cadute.** (4/8 h lezioni teorico/pratiche)
Dottore In scienze motorie
- E. **Le truffe e le aggressioni, aspetti di sicurezza e legali. La strategia difensiva possibile per l'anziano** (4/8 h lezioni teorico/pratiche)
Esperto, docente DO

* La figura del Geriatra sarebbe opportuno anche nei blocchi B, C, D

Format rivolto alla popolazione anziana

- **La propriocezione e l'assetto del corpo. Prevenire le cadute e ridurre il danno** (4/8 h – lezioni pratiche)
Dottore in Scienze Motorie
- **Esercizi per la flessibilità, controllo del respiro, rilassamento.** (4/8 h – lezioni pratiche)
Insegnante di Yoga
- **Le truffe e le aggressioni, aspetti di sicurezza e legali** (4 h – lezione teorica)
Esperto
- **La strategia difensiva possibile per l'anziano.** (4/8 h – lezioni pratiche)
Insegnante di arti marziali