



Motivazione e movimento

Il movimento è uno dei pilastri della prevenzione e della terapia di qualsiasi disturbo reumatico. Quando il dolore e la fatica limitano la capacità di muoversi può essere difficile motivarsi. Come possiamo noi professionisti aiutare le persone affette da reumatismo a ritrovare la motivazione ed il piacere di muovere il proprio corpo?

Corso di formazione per collaboratori della Lega ticinese contro il reumatismo, fisioterapisti esterni, professionisti nel campo del movimento e della salute.

Sabato 12 ottobre 2024

Dalle 09.30 alle 16.30 – Sala Centro Ciossetto, Sementina

Obiettivi:

- Capire le basi del colloquio motivazionale
- Sperimentare l'effetto del colloquio motivazionale
- Percepire attraverso il corpo le potenzialità terapeutiche dello yin yoga
- Capire perché e come lo yin yoga svolge un ruolo fondamentale nel trattamento del dolore cronico e nel superamento della sofferenza.

Programma (Con riserva di modifiche)

09.30 **Saluto iniziale, obiettivi della giornata**
Dr. Numa Masina, Stefania Lorenzi

09.45 **Il colloquio motivazionale**
I riferimenti teorici
Le abilità di base
Valerio Quercia

11.45 **Pausa**
Pranzo individuale

13.00 **Yin Yoga**
Lezione di prova
Aspetti teorici
Giuliana Malvestuto Grilli Bianchi

16.15 **Discussione finale**
Stefania Lorenzi

16.30 **Fine del corso**



Informazioni aggiuntive

- Sede del corso:** Centro Ciossetto
Via al Piano 2
6514 Sementina
- Organizzatore:** Lega svizzera contro il reumatismo, Josefstr. 92, 8005 Zürich,
kurse@rheumaliga.ch
Lega ticinese contro il reumatismo, Via S. Giovanni 7, 6500 Bellinzona
info.ti@rheumaliga.ch
- Relatori:** **Valerio Quercia** – *Assistente Sociale Specialista e formatore al colloquio motivazionale certificato dal M.I.N.T.*

Giuliana Malvestuto Grilli Bianchi – *Terapista diplomata e insegnante certificata di yoga*
- Partecipanti:** Corso di formazione per collaboratori della Lega ticinese contro il reumatismo, fisioterapisti esterni, professionisti nel campo del movimento e della salute.
- Materiale:** Indumenti comodi, tappetino e cuscino (normale o a forma di tubo/ bolsters)
- Pranzo:** Si consiglia di portare un pranzo al sacco. In alternativa, pranzo a pagamento nelle strutture circostanti.
- Certificazione:** I partecipanti ottengono un attestato di partecipazione.
- Costo del corso:** CHF 190.- (per monitori corsi Lega ticinese contro il reumatismo)
CHF 240.- (per fisioterapisti e professionisti esterni)
(Pagamento tramite polizza che verrà inviata successivamente al corso)
- Disiscrizioni da 30 fino a 5 giorni** lavorativi prima dell'inizio del corso:
viene applicata una tassa di CHF 50.- nel caso non avvenga una sostituzione o subentri qualcuno da una lista di attesa.
- Disiscrizioni fino a 4 giorni** lavorativi prima del corso:
viene addebitato il **costo intero** del corso.
Su presentazione di un certificato medico, vengono addebitati CHF 50.-
- Ingiustificata assenza dal corso:**
verrà addebitato l'**intero costo** del corso.
- Assicurazione:** I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente. La Lega svizzera e la Lega ticinese contro il reumatismo non si assumono responsabilità in caso di infortunio, danni a cose o a terzi.
- Iscrizione:** info.ti@rheumaliga.ch entro il 12 settembre 2024.