

*Nel cammino della cura, non sei mai solo.
Ogni passo che compi per prenderti cura
di chi ami è sorretto dall'amore e dal sostegno
di chi ti è accanto... Con questo progetto
ti aiutiamo ad affrontare le difficoltà e a capirne
il senso! Ogni difficoltà diventa un passo verso
la speranza e la forza...*



KOSì vicini

Aiutiamo chi aiuta,
formando e informando

Gli incontri di KOS
dedicati ai caregiver

**Gli incontri in aula e l'auto mutuo aiuto
si terranno presso la sala biblioteca
del Polo Geriatrico Riabilitativo di Milano
e le tecniche di rilassamento presso
la palestra della Residenza Anni Azzurri
San Faustino alle ore 18:00.**



Comune di
Milano

In collaborazione con

Anni Azzurri



**Dal 30 settembre 2025 al 25 maggio 2026,
ogni lunedì alle 18.00.**

Programma 2025/26

Settembre 2025

- Lunedì 22** **Presentazione del progetto**
Ore 14:30-16:30 presso il Municipio 3
di Via Sansovino 9 a Milano
- Lunedì 30** **Diritti e servizi sul territorio**
Come orientarsi nella rete dei servizi territoriali in caso di necessità? Quali misure a tutela della fragilità dell'anziano? RSA aperta, RSA, centro diurno ecc... (assistente sociale, direttore, URP, assessore politiche sociali Municipio3)

Ottobre 2025

- Lunedì 6** **Tecniche di rilassamento in palestra**
(psicologa e fisioterapista)
- Lunedì 13** **Il caregiver: La fatica del lavoro di cura**
Quali modalità relazionali quotidiane per supportare in maniera efficace la persona fragile. Suggerimenti pratici per sostenere i propri cari mantenendo un equilibrio psico-fisico. (psicologa)
- Lunedì 20** **Auto mutuo aiuto**
(assistente sociale)
- Lunedì 27** **Oltre la memoria: Alzheimer e demenza**
Quali sono le diverse forme di demenza? In cosa differiscono tra loro? Quali cambiamenti impone la malattia sulla persona e sulla sua organizzazione familiare? (medico neurologo)

Novembre 2025

- Lunedì 3** **Tecniche di rilassamento in palestra**
(psicologa e fisioterapista)
- Lunedì 10** **La comunicazione con la persona con demenza**
Quali strategie adottare per facilitare la comunicazione e preservare così la relazione con la persona? (psicologa e coordinatore assistenziale)
- Lunedì 17** **Auto mutuo aiuto**
(assistente sociale)
- Lunedì 24** **I disturbi del comportamento nelle demenze**
Quali sono i sintomi comportamentali? Come riconoscerli e quali accorgimenti e strategie per gestirli al meglio? (medico geriatra)

Dicembre 2025

- Lunedì 1** **Tecniche di rilassamento in palestra**
(musicoterapista e osteopata)
- Lunedì 15** **Lo stress del caregiver**
Proposta di tecniche ed esercizi pratici per trovare il giusto equilibrio psico-fisico e una condizione di benessere perché prendersi cura di sé stessi aiuta a prendersi cura dell'altro (psicologa e assistente sociale)
- Lunedì 22** **Auto mutuo aiuto**
(assistente sociale)

Gennaio 2026

- Lunedì 12** **Alimentazione e idratazione nella persona fragile**
(caposala e dietista)
- Lunedì 19** **Tecniche di rilassamento in palestra**
(musicoterapista e osteopata)
- Lunedì 26** **La malattia nelle sue fasi avanzate. Terminalità e palliazione**
(medico palliativista)

Febbraio 2026

- Lunedì 2** **Auto mutuo aiuto**
(assistente sociale)
- Lunedì 9** **Le terapie non farmacologiche per il benessere della persona**
Tutto quello che c'è da sapere sulle terapie non farmacologiche: cosa sono? Quali sono? Quando utilizzarle? (psicologa e educatori professionali)
- Lunedì 16** **Auto mutuo aiuto**
(assistente sociale)
- Lunedì 23** **Telemedicina e assistenza agli anziani tra opportunità e sfida per il futuro**
(medico esperto)

Marzo 2026

- Lunedì 2** **Tecniche di rilassamento in palestra**
(musicoterapista e osteopata)

- Lunedì 9** **Pazienti dementi terminali**
Quali unità d'offerta? Come orientarsi? (direttore e assistente sociale)
- Lunedì 16** **Auto mutuo aiuto**
(assistente sociale)
- Lunedì 23** **L'unica cosa certa**
Raccolta di testimonianze per un'educazione alla perdita (psicologa, assistente sociale, volontari ed ex-familiari)
- Lunedì 30** **Tecniche di rilassamento in palestra**
(psicologa e fisioterapista)

Aprile 2026

- Lunedì 13** **Auto mutuo aiuto**
(assistente sociale)
- Lunedì 20** **Amministratore di sostegno, tutore legale e procuratore speciale alla persona fragile**
Informazioni utili e procedure da seguire (assistente sociale)
- Lunedì 27** **Tecniche di rilassamento in palestra**
(musicoterapista e osteopata)

Maggio 2026

- Lunedì 4** **Pratiche di invalidità, indennità di accompagnamento e prescrizioni ausili e presidi**
(medico e assistente sociale)
- Lunedì 11** **Auto mutuo aiuto**
(assistente sociale)
- Lunedì 18** **Prenderci cura di noi per prenderci cura degli altri**
Laboratorio creativo esperienziale (psicologa, educatori professionali)
- Lunedì 25** **Grazie per il viaggio insieme!**
Discussione e valutazione finale del percorso (direttore, psicologa, assistente sociale, Assessore Municipio)