

Tiziana Nava

Fisioterapista, docente universitaria e membro di società scientifiche nazionali ed internazionali. Negli ultimi 30 anni si è occupata di riabilitazione reumatologica e muscolo-scheletrica. Crede nella divulgazione e informazione corretta e nella scelta dell'individuo guidata dall'etica professionale per mettere persone, caregiver e operatori del settore nelle condizioni di curare garantendo la dignità alla persona.

IL PROPRIO BEN-ESSERE: UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA E CURA

Con il passare degli anni il corpo cambia, ma conoscere questi cambiamenti permette di attuare una prevenzione primaria per vivere meglio, mantenere autonomia e affrontare i piccoli e grandi disturbi con maggiore serenità.

Questo corso propone un percorso informativo ed educativo, scientificamente fondato, per comprendere il funzionamento del corpo, imparare a riconoscere i segnali da non trascurare e acquisire strumenti utili per il benessere quotidiano nella terza età.

Il percorso si inserisce in una prospettiva di prevenzione a più livelli: primaria, per promuovere comportamenti e stili di vita che aiutino a mantenere salute, mobilità e autonomia; secondaria, per riconoscere precocemente sintomi e problematiche muscolo-scheletriche evitando peggioramenti; terziaria, per imparare a convivere meglio con le problematiche presenti, limitandone le conseguenze funzionali e migliorando la qualità della vita.

Durante gli incontri si parlerà di dolore muscolare e articolare, imparando a distinguere i principali disturbi dell'età adulta e avanzata, comprendendo a quali figure professionali sanitarie rivolgersi. Verranno affrontati temi concreti legati alla vita di tutti i giorni: il dolore articolare, la salute dei piedi e delle mani, la prevenzione delle cadute e delle fratture, l'uso corretto del caldo e del freddo.

L'obiettivo del corso è fornire informazioni chiare, affidabili e facilmente applicabili per migliorare la qualità della vita, ridurre il dolore, favorire il benessere psicofisico e promuovere una maggiore consapevolezza nella cura di sé, valorizzando il ruolo attivo della persona nella prevenzione e nella gestione della propria salute.



Anche
ONLINE

3° Trimestre - Lunedì - 2° ora 16.30 - 17.45