

*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

con il patrocinio di

Anni Azzurri



**Dal 29 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 Circolo ACLI Lambrate via Conte Rosso 5, Milano
Lunedì 29	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)