

Segnaliamo che presso la sede AISM di Brescia da questo settembre sono nuovamente disponibili diverse attività di benessere e socio-assistenziali per persone con Sclerosi multipla e le loro famiglie.

Accoglienza delle persone con SM

Lo "sportello" di AISM Brescia è il punto di accoglienza, orientamento ed informazione qualificato sulla Sclerosi multipla presente a livello locale, rivolto a tutte le persone del territorio che convivono con la SM. È il primo punto di riferimento in grado di orientare ed affiancare le persone che convivono con la SM verso l'individuazione delle risposte più adeguate alle differenti necessità, partendo anche da un'attenta analisi della richiesta stessa e delle risorse del territorio.

Attività Fisica Adattata - Martedì e giovedì (dalle 9:30 alle 12:30)

Ogni martedì e giovedì svolgiamo in collaborazione con l'Associazione MOV di Gussago l'attività motoria adattata nel contesto della sclerosi multipla con allenamenti personalizzati tenuti da chinesiofili specializzati nell'adattare il movimento alla patologia. L'Attività Fisica Adattata (AFA) consiste in una materia interdisciplinare che comprende l'educazione fisica, le discipline sportive e le scienze motorie al servizio delle persone con disabilità. È rivolta a quelle persone che non sono in grado, per motivi di vario genere, di partecipare con successo o in condizioni di sicurezza alle normali attività d'educazione fisica.

Yoga - Venerdì (dalle 10:30 alle 11:30)

Ogni venerdì il corso Yoga offre un insieme di esercizi fisici, respiratori e mentali che mira a riequilibrare le energie della sfera fisica ed emotiva. I movimenti sono lenti e si pone molta attenzione alla respirazione, al rilassamento e alla postura. Può essere svolto da persone con Sclerosi Multipla con un livello di gravità medio basso.

Supporto Psicologico di coppia (su appuntamento anche a distanza)

Il sostegno psicologico di coppia che offerto ai soci AISM si caratterizza per la presa in carico di un problema specifico, di un periodo particolare della coppia, che è fonte di disagio e di malessere per i due membri. Si differenzia dalla psicoterapia perché generalmente non coinvolge in modo profondo la sfera personale dell'individuo, ma mira ad affrontare in modo puntuale delle problematiche che si sono manifestate nel percorso della coppia stessa.

Generalmente questo tipo di intervento è indirizzato a coppie che non mettono in discussione il loro legame, ma hanno bisogno di un aiuto psicologico per potersi ritrovare in relazione ad un cambiamento importante, come una diagnosi di SM.

Supporto Psicologico Neo Diagnostici (autunno 2022)

L'iniziativa è rivolta a persone che hanno ricevuto la diagnosi di Sclerosi Multipla negli ultimi anni, affinché possano far fronte meglio ai cambiamenti fisici, ai pensieri e alle emozioni che la malattia suscita. L'iniziativa si realizza in 5 incontri di gruppo quindicinali di due ore ciascuno e un incontro finale dopo sei mesi condotti da una psicologa. Ogni incontro verte su un tema centrale da approfondire con parti

teoriche ed esercitazioni in aree specifiche come le relazioni affettive, il lavoro e il tempo libero. Inizia e termina con un breve esercizio di respirazione o pratiche di Mindfulness come tecnica per stabilizzarsi nel momento presente. L'obiettivo generale dell'iniziativa è quello di promuovere il benessere delle persone nel loro processo di adattamento alla malattia, fornendo strategie e un'opportunità di ascolto e condivisione lungo un percorso di sviluppo personale.

Allena la Mente (autunno 2022)

Questa attività di stimolazione cognitiva si propone quale obiettivo principale quello di rispondere alle richieste delle persone con SM e patologie simili di acquisire - attraverso strumenti teorico-pratici, l'opportunità di potenziare le proprie capacità cognitive, al fine di prevenire un declino delle stesse e promuovere un globale miglioramento della qualità della vita e del benessere psicofisico della persona.

Ricordiamo infine che AISM Brescia offre alle persone coinvolte nella sclerosi multipla, servizi come:

- Segretariato Sociale
- Consulenza Sociale
- Consulenza Legale
- Supporto all'autonomia della persona
- Supporto psicologico individuale
- Supporto alla mobilità con mezzi attrezzati

I contatti di AISM Brescia

Referente attività e accoglienza delle persone con SM
Barbara Dotti – 030/2305289
dotti.barbara@gmail.com

Sezione AISM Brescia
Tel. 030/2305289
Cell. e Whatsapp: 335/7628269
e-mail: aismbrescia@aism.it

www.aism.it/brescia