



Programma del Corso Silver Age

MODULI



Modulo SALUTE

Questo modulo è relativo alla salute fisica nella terza età. Ha una durata complessiva di 30 ore ed è suddiviso in tre sezioni tematiche: Il Processo di Invecchiamento, Stile di Vita Sano e Problemi di Salute nella Terza Età. Il modulo è volto a migliorare le conoscenze relative a diversi aspetti dell'invecchiamento, a promuovere una visione più positiva dell'invecchiamento, uno stile di vita sano e la cura personale. Il modulo affronta inoltre i più comuni problemi di salute e suggerisce come affrontarli.

Modulo ESERCIZIO & NUTRIZIONE

Questo modulo ha una durata di 24 ore e si concentra sugli aspetti essenziali dell'attività fisica e della nutrizione per la salute e il benessere generale in età avanzata e promuove la qualità generale della vita. Tratta inoltre dell'importanza di uno stile di vita sano, che prevede esercizi, attività fisiche regolari, consapevolezza e mantenimento delle funzioni fisiche per una migliore qualità della vita nella terza età. Infine, il modulo si occupa dell'importanza di una sana alimentazione e idratazione per il benessere fisico in età avanzata.

Modulo SALUTE MENTALE

Questo modulo ha una durata di 30 ore e fornisce conoscenze sui disturbi mentali e le disfunzioni cognitive che le persone anziane hanno un maggior rischio di sviluppare. La formazione va a beneficio sia delle persone che hanno problemi di salute mentale sia di quelle che vogliono aiutare una persona vicina (coniuge, fratello o sorella, ecc.). Il modulo include esercizi mentali che mirano a mantenere la mente dei partecipanti attiva, a garantire la piena capacità delle loro funzioni cognitive e a mantenere un senso di auto-motivazione.

Modulo VITA RESIDENZIALE

Questo modulo ha una durata di 30 ore e si occupa di aspetti fondamentali della vita residenziale, sia materiali che immateriali. La parte iniziale del modulo individua gli strumenti necessari per raggiungere una piena partecipazione sociale nella comunità locale e più ampia. La seconda parte si concentra su questioni pratiche che gli anziani si trovano ad affrontare quotidianamente nelle loro case. Infine, il modulo descrive i pro e i contro del vivere in una casa "smart".

Modulo VITA COMUNITARIA

Questo modulo ha una durata di 30 ore e si concentra sugli aspetti sociali essenziali del vivere in età avanzata sia nel contesto familiare che nella comunità più ampia. La prima parte del modulo descrive le modalità attraverso le quali è possibile accedere all'ampia varietà di servizi comunitari dedicati agli anziani, sia gratuitamente che a pagamento. La seconda parte del programma di formazione si concentra sullo sviluppo di approcci e abilità utili a favorire il coinvolgimento dei cittadini anziani in comunità di loro pari e a gestire efficacemente le questioni personali in età avanzata.

La durata complessiva del corso è di n. 144 ore.