
PROGRAMMA BENE-KIT

IL KIT DEL BENESSERE PER LA PREVENZIONE E IL MIGLIORAMENTO DELLA NOSTRA VITA



Dedicato a tutti gli over 65 che vogliono migliorare il loro stato di benessere e prevenire. Il programma prevede diversi livelli e ognuno è personalizzabile in base alle proprie esigenze. Ogni percorso prevede l'attivazione di diverse attività. Insieme decideremo quali saranno le migliori per voi.

**SVOLGEREMO ATTIVITÀ
DI TELEMONITORAGGIO,
TELEASSISTENZA E
TELEMEDICINA.
ANDREMO A VALUTARE
INSIEME COME
MIGLIORARE PASSO
PASSO IL VOSTRO
BENESSERE**

BENEKIT BASE

ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
FORMAZIONE PER L'USO DEL DISPOSITIVO	<ul style="list-style-type: none">- Tutorial per la gestione delle tecnologie usate (Webinar, meeting, uso smartband, uso del PC)- Consulenza e assistenza tecnica
MONITORAGGIO SALUTE	<ul style="list-style-type: none">- Rilevazione dati funzioni vitali tramite smartband
NUTRIZIONE	<ul style="list-style-type: none">- Vademecum - nutrizione- Video - pillole: dieta per prevenire l'Alzheimer
STRESS	<ul style="list-style-type: none">- Test d'ingresso sullo stress percepito- Misurazione periodica del livello di stress tramite test-Vademecum: suggerimenti per affrontare la quotidianità serenamente- Video pillole: rilassamento e gestione dello stress
ATTIVITÀ FISICA	<ul style="list-style-type: none">- Orologio contapassi e allarme sedentarietà- Video lezioni: ginnastica dolce
STIMOLAZIONE COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none">- Attività ed esercizi mirati a riattivare specifiche funzioni
SOCIALIZIAMMA INSIEME	<ul style="list-style-type: none">- Prendere parte ad un laboratorio tematico organizzato da AMMA (anche nelle sedi di Campobasso e Termoli)
POSSIBILITÀ DI ATTIVARE SERVIZI A DOMICILIO	<ul style="list-style-type: none">- previa valutazione delle richieste che ci saranno, potrete usufruire dei nostri volontari per spesa e/o ritiro farmaci a seconda delle vostre esigenze

BENEKIT MEDIUM

ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
COLLOQUIO PSICOLOGICO CONOSCITIVO	- Aiutare la persona a conoscere i suoi punti di forza e le capacità resilienti nell'hic et nunc con finalità preventive
FORMAZIONE PER L'USO DEL DISPOSITIVO	- Tutorial per la gestione delle tecnologie usate (Webinar, meeting, uso smartband, uso del PC) - Consulenza e assistenza tecnica
MONITORAGGIO SALUTE	- Rilevazione dati funzioni vitali tramite smartband - incontro con il medico una volta ogni due mesi
NUTRIZIONE	- Vademecum - nutrizione - Video - pillole: dieta per prevenire l'Alzheimer - Incontro con LA nutrizionista - Scheda monitoraggio, consulenza integratori e vitamine
STRESS	- Somministrazione di un Test per rilevare le soglie di stress
ATTIVITÀ FISICA	- Corso online di ginnastica dolce (1 incontro a settimana)
STIMOLAZIONE COGNITIVA	- Attività ed esercizi mirati a riattivare specifiche funzioni
SOCIALIZIAMMA INSIEME	- Possibilità di prendere parte a 2 laboratori tematici
POSSIBILITÀ DI ATTIVARE SERVIZI A DOMICILIO	Dipende dal numero di richieste

BENEKIT AVANZATO

ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
COLLOQUI PSICOLOGICI	4 Colloqui psicologici di 45 minuti : risorse personali ed ambientali presenti, analisi dello stile di vita e delle caratteristiche psico-sociali attive.
FORMAZIONE BASE PER L'USO DELLE TECNOLOGIE	Tutorial per la gestione delle tecnologie usate (Webinar, meeting, uso smartband, uso del PC) - Consulenza e assistenza tecnica
MONITORAGGIO SALUTE	- Rilevazione dati funzioni vitali tramite smartband - Incontro con il medico una volta al mese o professionista necessitaio
NUTRIZIONE	Pvisita completa con misurazioni antropometriche ee analisi della composizione corporea con bioimpedenziometria vettoriale
STRESS	Somministrazione di un test per rilevare le soglie di stress
ATTIVITÀ FISICA	- Ginnastica dolce (1/2incontri a settimana) - Teleriabilitazione dopo l'incontro con il fisioterapista (se necessario)
ATTIVITA' DI STIMOLAZIONE COGNITIVA	Atività ed esercizi mirati a riattivare specifiche funzioni
SOCIALIZIAMMA INSIEME	- Possibilità di prendere parte a 2 laboratori tematici (1 incontro a settimana per tema)
POSSIBILITÀ DI ATTIVARE SERVIZI A DOMICILIO	Dipende dal numero di richieste