

Luglio 2015



DON SERAFINO RONCHI
RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

InForma

Newsletter d'informazione e divulgazione
a cura dello staff medico e fisioterapico
del Centro Riabilitativo
don Serafino Ronchi

2^a edizione **OPEN NIGHT**

Un invito per te!



venerdì
24 luglio 2015
a partire dalle 19.00

presso

**VIVA IL VERDE
GARDA CENTER**

via Gavardina, 48/50 - Bedizzole (Bs)

DURANTE L'OPEN NIGHT SI SVOLGERANNO:

19.00/21.00
**ATTIVITÀ
DI GRUPPO**
(max. 5 persone
per trenta minuti)

pilates
yoga
yoga in acqua
do in
corpo e coscienza seduta
estiva

21.00/23.00
**SEDUTE
INDIVIDUALI**
(trenta minuti)

craniosacrale biodinamica
& shiatsu
riflessologia plantare
massaggio svedese
massaggio antalgico
distensivo
linfodrenaggio
rilasciamento coreano

HAI TRE DIVERSI MODI DI VOLERTI BENE:

1

TICKET 10 euro
buffet & musica

2

TICKET 15 euro
buffet & musica
& 1 attività di gruppo o 1 seduta individuale

3

TICKET 20 euro
buffet & musica
& 2 attività di gruppo o 2 sedute individuali

 **DON SERAFINO RONCHI**
RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

Una serata all'insegna del benessere, in cui deliziare il palato, ascoltare ottima musica, sperimentare le nostre attività di gruppo, i nostri trattamenti e scoprire tutti i servizi del Centro Don Serafino Ronchi.

INFO E PRENOTAZIONI

All'open night si accede solo previa prenotazione (entro il 23 luglio, fino a esaurimento posti disponibili), effettuabile presso

la segreteria del Centro Don Serafino Ronchi in via S. Lucia, 32 a Vighizzolo di Montichiari (Bs), oppure telefonando allo 030 9960938, segreteria@centroserafinoronchi.it

LA SERATA SARÀ ANCHE L'OCCASIONE PER SCOPRIRE IL PROGETTO BENEFICO PAMOJA



In collaborazione con:



TENDAVERDE
PROGETTO BENEFICO

PORTA PURE I TUOI BAMBINI, C'È UNO SPAZIO GIOCHI TUTTO PER LORO!

Poliambulatorio don Serafino Ronchi

Via Santa Lucia, 32 – 25018 Vighizzolo di Montichiari (BS)
tel./fax 030 9960938 segreteria@centroserafinoronchi.it
www.centroriabilitativodonserafinoronchi.it



Il don Serafino Ronchi è un nodo

CARTA
b.est

'Staccare la spina' e vivere nel benessere

di Elena Soncina, psicologa

Nel vortice del quotidiano, fatto di frenesia compulsiva, di nuove tecnologie che creano dipendenza e ci rendono reperibili ovunque e comunque, diventa sempre più difficile 'staccare la spina', ovvero riuscire ad organizzare il proprio tempo fra lavoro e famiglia, ritagliandosi magari uno spazio anche per se stessi.

Come fare allora?

Modificare le abitudini acquisite richiede sempre sforzo, impegno e fatica: ma sarà una fatica ben ripagata! E allora vediamo come...

Immaginiamo di cancellare tutto ciò che è stato scritto sulla nostra agenda e doverla riscrivere.

1. Avere orari regolari e abitudini costanti vi aiuta a concentrare le energie senza disperderle, concedendovi momenti di recupero. Tracciamo gli orari lavorativi e, per il futuro, gli impegni di lavoro dovranno inderogabilmente rientrare in quelle fasce orarie: se preferite potete prevedere alcuni momenti straordinari per eventuali emergenze. Inserite poi i tempi da dedicare alla famiglia, ed infine trovate un momento per voi, almeno una volta la settimana. E' utile prevedere la possibilità di fare i pasti principali dedicando il giusto tempo: pulitevi la testa da pensieri e sedetevi comodamente: seppur breve sarà una pausa ristorativa..
2. Durante l'orario dedicato al lavoro, è utile prevedere pause di 10/15 minuti sgranchire le gambe (qualora svolgiate un lavoro sedentario), riposare la vista e riordinare le idee.
3. Cercate inoltre di concentrarvi su una cosa per volta e portatela a termine prima di iniziarne un'altra.
4. Cambiate abito quando rientrate dopo il lavoro: questa semplice abitudine aiuta a calarvi in un diverso ruolo e concentrarvi sul "qui e ora" della vostra giornata.
5. Quando vi state dedicando alla famiglia non guardate mail, telefono o materiale di lavoro.
6. Quando vi state dedicando al vostro benessere, staccate i telefoni, e dedicatevi solamente a voi stessi: in quel momento la vostra priorità siete VOI.
7. Dormite circa otto ore a notte: non dormire a sufficienza influisce negativamente sulla fisiologia dell'organismo, crea malesseri e malumori, oltre che rigidità articolari.
8. Fate attività fisica regolare: è sufficiente una passeggiata per stare meglio. Ci sono poi alcune attività che, per loro natura, aiutano il rilassamento: un massaggio, la pratica yoga, le tecniche di respirazione, il pilates, la musica, il ballo. Sperimentate e trovate l'attività che più vi aiuta a rilassarvi e praticatela.

P.S.: Cercate di trasformare i "devo" che ci imponiamo continuamente, in "voglio/desidero": alternare rigidità e piacere nel fare, cambia la prospettiva e la qualità della vita.

"PAMOJA" PROGETTO DI FORMAZIONE, PREVENZIONE E SOSTEGNO PRESSO IL CENTRO KITUO TABASAMU, CENTRO SORRISO, A POMERINI IN TANZANIA

Nell'autunno di quest'anno, 3 specialisti del Centro don Serafino Ronchi trascorreranno dieci giorni presso il Centro KituoTabasamu per formare gli operatori locali nell'accompagnamento e nell'assistenza di bambini malati di AIDS e delle loro famiglie.

Nel frattempo tutti fisioterapisti del Centro don Serafino Ronchi hanno pensato di impegnare la propria professionalità e il loro tempo a favore del Progetto con l'iniziativa:

UN MASSAGGIO PER PAMOJA

Con una "donazione" a partire da € 25,00, potrete godere di un massaggio professionale e contribuire in modo concreto al progetto. Far del bene facendosi bene!

