



Kinaesthetics



## Kinaesthetics Qualità di Vita nella Terza Età

Questo programma tematizza lo sviluppo della competenza di movimento in favore dello sviluppo individuale della salute e della qualità di vita nella terza età.

L'idea di vecchiaia è spesso collegata con il timore che si manifestino disturbi, fragilità e perdita della qualità di vita. Le persone anziane non devono però essere necessariamente rigide e poco mobili. Il come una persona invecchia è in stretta relazione con i suoi comportamenti di movimento nella quotidianità e con la sua storia del movimento personale.

Dal punto di vista di Kinaesthetics si possono affinare, imparare o disimparare i modelli di movimento durante tutta la vita. Nelle persone anziane sovente si può osservare un impoverimento di questi modelli conseguenza di processi di (dis)apprendimento.

Da questa prospettiva "l'apprendimento durante tutta la vita" non ha solo un'importanza cognitiva ma anche una rilevanza fisica e di salute. Persone di ogni età possono continuare a sviluppare la loro competenza di movimento e così influenzare positivamente la propria qualità di vita. Competenza di movimento non significa solo mobilità, forza muscolare o fitness ma molto di più: gestione creativa ed adeguata alle proprie possibilità di movimento.

In Kinaesthetics Qualità di Vita nella Terza Età i partecipanti imparano, ponendo l'attenzione sul proprio movimento in modo consapevole, a sensibilizzare la loro percezione, a scoprire nuovamente le proprie possibilità di movimento nelle attività della vita quotidiana e a gestire la propria vita in modo attivo, sano ed autonomo.

### Offerte formative

I corsi elementari per il programma *Kinaesthetics Qualità di Vita nella Terza Età* vengono svolti da Insegnanti Kinaesthetics formati a riguardo in modo specifico. Su [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch) si trova una lista degli insegnanti che lavorano in cooperazione con Kinaesthetics Schweiz e che partecipano, attraverso aggiornamenti regolari, al continuo processo di sviluppo della qualità.

## Il Corso Base

Il Corso Base Kinaesthetics è il primo corso nel Sistema Formativo Kinaesthetics. Al centro vi è l'elaborazione del proprio movimento con l'aiuto dei 6 Concetti Kinaesthetics.

I partecipanti possono così effettuare i primi adattamenti nella loro quotidianità, i quali avranno un effetto benefico sulla loro qualità di vita.

## Destinatari

Il Corso Base *Kinaesthetics Qualità di Vita nella Terza Età* si rivolge a persone che dai 50 anni in poi vogliono invecchiare in modo agile.

## Contenuti

- Sensibilizzarsi per il proprio movimento  
Concetto Interazione
- Scoprire le possibilità della propria anatomia  
Concetto Anatomia Funzionale
- Comprendere i modelli di movimento  
Concetto Movimento Umano
- Fare di più con meno sforzo  
Concetto Sforzo
- Il processo di sviluppo personale  
Concetto Funzione Umana
- Organizzare in modo attivo l'ambiente  
Concetto Ambiente

## Obiettivi

I partecipanti

- sperimentano e conoscono i 6 Concetti Kinaesthetics e li mettono in relazione con le loro attività della vita quotidiana;
- sperimentano e comprendono il nesso tra la qualità del proprio movimento e lo sviluppo della propria salute;
- pongono, durante le attività quotidiane, l'attenzione in modo consapevole sul proprio movimento con l'aiuto di singole prospettive concettuali;
- sviluppano le prime idee per sfruttare la propria competenza di movimento nella quotidianità in modo tale da poter gestire le sfide quotidiane in modo vario ed autonomo.

## Metodica

- Esperienza individuale  
Porre l'attenzione sulle differenze nel proprio movimento sulla base delle Prospettive Concettuali.
- Esperienza in coppia  
Percepire delle differenze nel proprio movimento durante l'interazione con un'altra persona.
- Esperienza di applicazione  
Elaborazione di quesiti concreti della quotidianità.
- Pianificazione e attuazione del processo di apprendimento autonomo nella quotidianità.
- Documentazione e valutazione del proprio processo di apprendimento.

## Durata del corso

Si consiglia una durata di 24 ore. La strutturazione del corso come Fase di Apprendimento favorisce un'applicazione durevole nella quotidianità.

## Formalità

Dopo aver concluso con successo il Corso Base, i partecipanti ricevono da Kinaesthetics Schweiz il certificato di Corso Base. Questo è il requisito per poter frequentare un Corso di Perfezionamento *Kinaesthetics Apprendimento Creativo*.