

Progetto “Tempo per noi - la serenità scodinzola”

Pet Therapy per il benessere del personale sanitario dell'ASST Rhodense

L'ASST Rhodense, da sempre attenta al benessere dei propri lavoratori, organizza alcuni incontri dedicati alla sperimentazione di momenti di serenità e riflessione, favoriti dall'interazione con i cani.

Queste prime due edizioni, che rientrano in un progetto più ampio, sono rivolte a tutti gli operatori afferenti al Dipartimento di Area Medica e all'Area Emergenza-Urgenza. L'iniziativa sarà un'opportunità per migliorare il benessere emotivo e l'ambiente di lavoro.

Programma

1° incontro: I 5 sensi

- Esercizi di osservazione e ascolto, come il riconoscimento di suoni o odori (ad esempio, usando diversi tipi di aromi per stimolare il senso dell'olfatto).
- Esercizi di “attività di gruppo” per riflettere su come percepiamo il mondo attraverso i sensi, confrontandoci con il modo in cui un cane li usa.
- Attività di contatto dove i partecipanti potranno osservare come il cane percepisce l'ambiente attraverso il suo olfatto e il suo udito.

2° incontro: Il Movimento

- Percorsi motori semplici da realizzare insieme al cane (come camminare insieme, piccoli slalom, salti, ecc.).
- Esercizi di educazione di base per il cane, come il “seduto”, il “vieni”, il “resta”, coinvolgendo i partecipanti in modo interattivo.
- Riflessioni su come il movimento e l'attività fisica possano essere usati come strumenti per allentare le tensioni fisiche e mentali.

3° incontro: Le emozioni

- Riflessioni sulle emozioni vissute dai partecipanti durante le prime due sessioni e osservazione dei segnali emozionali del cane (postura, espressioni facciali, comportamento).
- Esercizi di lettura e riconoscimento delle emozioni del cane, ad esempio con giochi che stimolano l'empatia e simulazioni.
- Creazione della “pagella delle emozioni” per ogni partecipante e per il cane, un momento ludico e riflessivo dove ogni persona valuta le proprie emozioni prima e dopo l'incontro.

1° EDIZIONE

 **15 - 22 - 29 Ottobre 2025**
dalle 16.00 alle 17.00

 Palestra fisioterapia, piano terra
Presidio Ospedaliero di Garbagnate M.se

2° EDIZIONE

 **4 - 11 - 18 Novembre 2025**
dalle 14.30 alle 15.30

 Aula Capacchione “B”
Presidio Ospedaliero di Rho

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

-  Inviare un'email all'indirizzo ufp@asst-rhodense.it entro il 6 ottobre 2025, indicando l'edizione alla quale si desidera partecipare. Seguirà la conferma dell'avvenuta iscrizione.

L'iscrizione è su base volontaria e la frequenza avverrà fuori orario di servizio.

CRITERI DI ESCLUSIONE

Allergia al pelo di cane e/o cinofobia