



# Casa di Cura CITTA' DI PARMA

**Presidio di Riabilitazione – Palestra 0521 - 249608**

## GIUGNO 2021

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09,00-09,50	09,00-09,50	<i>Sedute individuali</i>	09,00-09,50	09,00-09,50
09,50-10,40	09,50-10,40	<i>Sedute individuali</i>	09,50-10,40	09,50-10,40
<i>Sedute individuali</i>	10,40-11,30	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	10,40-11,30
	14,30-15,20			14,30-15,20
	15,20-16,10			15,20-16,10
	16,10-17,00			16,10-17,00
	17,00-17,50			17,00-17,50
	17,50-18,40			17,50-18,40
	18,40-19,30			18,40-19,30

## LUGLIO - AGOSTO 2021

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	09,00-09,50			09,00-09,50
	09,50-10,40			09,50-10,40
	<i>Sedute individuali</i>			<i>Sedute individuali</i>
	17,00-17,50			17,00-17,50
	17,50-18,40			17,50-18,40
	18,40-19,30			18,40-19,30

**ATTENZIONE: PER I MESI DI GIUGNO, LUGLIO, AGOSTO E SETTEMBRE E' POSSIBILE ISCRIVERSI ALL'ABBONAMENTO MENSILE DETRAENDO LE GIORNATE IN CUI SI SONO PROGRAMMATE LE FERIE**

**La quota viene calcolata sulla base di 14,50 € per seduta e deve essere saldata a inizio mese**

*E' obbligatoria una marca da bollo di 2,00€ per ogni ricevuta fiscale di importo superiore a 77,00€*

Tutte le lezioni non svolte per motivi personali possono essere recuperate SOLO ENTRO il mese in cui sono state saltate tramite le seguenti modalità:

- frequentando il numero di lezioni perse in giorni ed orari aggiuntivi a quelli scelti
- o “allungando” di 25 minuti la propria lezione per due volte per ogni lezione persa

Solo nel caso di assenza/e verificatasi l'ultima settimana del mese è possibile il recupero nel mese successivo, previa iscrizione, con le stesse modalità sopra esposte.

Non è possibile per nessun motivo il rimborso né lo sconto delle lezioni non svolte dalle successive iscrizioni e abbonamenti.  
**Le lezioni non svolte, a fine mese, non sono più recuperabili in alcun modo.**

### **EMERGENZA COVID: MODALITA' DI ACCESSO ALLA PALESTRA**

- è vietato l'accesso se sono presenti sintomi influenzali e/o problemi respiratori e/o se è presente un'alterazione della temperatura corporea uguale o superiore a 37,5°;
- è vietato l'accesso se si è venuti in contatto con persone risultate positive al Covid19 (anche se asintomatiche) o sottoposte a misure di quarantena e/o ricovero ospedaliero

**- e' necessario compilare, al primo accesso, il "modulo di autodichiarazione per l'accesso in struttura" e successivamente il modulo di "autocertificazione per gli accessi successivi"**

-durante le attività all'interno della palestra utilizzare la mascherina per la protezione delle vie respiratorie e igienizzare le mani negli appositi dispenser

-rispettare il "criterio di distanza droplet" (almeno 1 metro di distanza dalle rime buccali fra i soggetti presenti (Ordinanza Regione Emilia Romagna n 151 del 24 Luglio 2020) sia all'interno che all'esterno della Palestra

-utilizzare gli spogliatoi in un massimo di **tre persone** contemporaneamente: è vivamente richiesto presentarsi direttamente in abbigliamento da palestra.

**-le scarpe, le calze e tutti gli indumenti** dovranno essere posti dentro uno zainetto o una sacca personale (portare la vostra): entrare in palestra solo con calze appositamente indossate in spogliatoio

-è obbligatorio utilizzare una salvietta personale sopra materassino, panche ed attrezzi e indossare la mascherina per tutto il tempo di permanenza in Struttura

-utilizzare il gel idroalcolico prima di entrare in palestra (dispenser)

-Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool fornite dalla Struttura

**-le lezioni non svolte per motivi personali saranno recuperabili anche CON VIDEOLEZIONE A DISTANZA concordando giorno e orario con il personale**

Limitare le attività alle sole aree di intervento o di espletamento del servizio ed evitare assembramenti

Informare tempestivamente e responsabilmente il Fisioterapista della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'espletamento della prestazione ambulatoriale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti

Rispettare le prassi generali, indicate nelle immagini esposte nei punti più frequentati ed ogni altra indicazione presente nelle procedure ed istruzioni interne in materia

## **DAL 1 SETTEMBRE**

### **PER CHI INIZIA UN PERCORSO DI GINNASTICA POSTURALE - KINESITERAPIA:**

Valutazione posturale, analisi delle immagini personali sui tre piani dello spazio realizzate con Global Postural System, stampa a colori delle immagini ed inserimento nella cartella personale da utilizzare ad ogni seduta in palestra, costruzione di un piano di lavoro personalizzato, nozioni di ergonomia, consigli utili per il mantenimento della postura più idonea nei gesti e nelle abitudini della propria vita quotidiana.

Durata Valutazione Posturale circa 1 ora 60€

### **PER CHI STA GIÀ FREQUENTANDO L'ATTIVITÀ IN PALESTRA:**

Al fine di rivalutare ogni paziente per offrire un programma ed un piano di lavoro personalizzato ed aggiornato con le eventuali modifiche posturali o strutturali, è necessario fissare un **CONTROLLO POSTURALE INDIVIDUALE** dopo 10/12 mesi dal precedente

Controllo posturale, analisi e confronto con le precedenti, delle immagini personali sui tre piani dello spazio realizzate con Global Postural System, stampa a colori delle nuove immagini ed inserimento nella cartella personale da utilizzare ad ogni seduta in palestra, costruzione di un nuovo piano di lavoro personalizzato.

Durata Controllo Posturale circa 30 minuti 30€

### **ALCUNI CONSIGLI PER POTER LAVORARE MEGLIO:**

Per i ragazzi che svolgono la chinesiterapia per scoliosi, dorso curvo, iperlordosi o comunque asimmetrie della colonna vertebrale: l'**AUTOCORREZIONE** è il lavoro fondamentale per ottenere un risultato positivo e implica il fatto di vedere allo specchio le asimmetrie ed imparare a correggerle per poi automatizzare tale correzione. Per poterlo fare è indispensabile indossare un **COSTUME INTERO O UN BODY PER LE RAGAZZE ED UNA MAGLIETTA ELASTICIZZATA ESTREMAMENTE ADERENTE** per i ragazzi e legare i capelli per poter vedere le spalle. Si richiede la collaborazione delle famiglie!