





**upipa**  
Unione Provinciale Italiani Per Anziani

 Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento

 FONDAZIONE  
FRANCO DEMARCHI  
IL SOCIALE COMPETENTE

 Consulta provinciale  
per la salute



**con  
sol  
dal**  
CONSIGLIO  
COMUNITA'  
SOCIALI  
VALLE  
NON

ASSOCIAZIONE  
A.M.A.  
  
auto mutuo aiuto

# CURA INSIEME

## PERCORSO PER CAREGIVER FAMILIARI

**GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO PER CAREGIVER  
COMUNITÀ DELLA VAL DI NON**

Il gruppo è aperto a nuovi ingressi e si incontra ogni **secondo giovedì** del mese alle **ore 15.30** presso la saletta al piano terra della Comunità della Val di Non (di fronte alla reception) • Via Carlo Antonio Pilati, 17, Cles

Il gruppo è aperto a nuovi ingressi e si incontra ogni **secondo giovedì** del mese alle **ore 15.30** presso la saletta al piano terra della Comunità della Val di Non (di fronte alla reception).

Il gruppo di auto mutuo aiuto per familiari che si prendono cura di anziani è un contesto accogliente in cui è possibile:

- prendersi del **tempo per sé**
- **condividere** le proprie **fatiche e difficoltà** in un clima di ascolto, non giudizio e riservatezza
- **dare e ricevere sostegno emotivo** e solidarietà
- **scambiarsi informazioni e strategie** per far fronte alla situazione presente
- essere **sostenuti** nell'eventualità di un **inserimento del proprio familiare in RSA**
- **trovare aiuto per elaborare il distacco** se il proprio caro venisse a mancare



Per informazioni e per partecipare:  
**Associazione A.M.A.**  
tel. **0461 239640** email: **gruppi@automutuoaiuto.it**