

CURA INSIEME

PERCORSO PER CAREGIVER FAMILIARI

“PRENDERSI CURA DI CHI CURA”

GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO
per caregiver della **Comunità della Vallagarina**

Il gruppo è introdotto da **tre incontri a tema** proposti dall'**Associazione A.M.A.** che si terranno presso la Sala Verde del Servizio Sociale del **Comune di Rovereto** (via Pasqui n. 10 al terzo piano)

• **mercoledì 27 settembre** ore 17.30 - 19.00
**Prendersi cura di sé per accudire meglio l'altro:
il sostegno del gruppo di auto mutuo aiuto**

• **mercoledì 18 ottobre** ore 17.30 - 19.00
**I cambiamenti nella relazione con il proprio caro:
accettazione e ricerca di un nuovo equilibrio**

• **mercoledì 8 novembre** ore 17.30 - 19.00
La fatica dei caregiver: affrontare lo stress nella quotidianità

Prendersi cura di un proprio familiare che ha bisogno di assistenza è un impegno che comporta un **forte carico fisico** ma anche **emotivo**.

La responsabilità, la difficoltà ad accettare la situazione, la percezione di “non poter fare di più”, ma anche la **mancanza di tempo per sé**, sono elementi che chi presta assistenza continuativa conosce molto bene.

È quindi importante, per i caregiver, trovare uno **spazio di “sollievo”**, per **prendersi cura anche di se stessi** ed **esprimere i propri vissuti ed emozioni**, confrontandosi con altre persone che stanno vivendo la stessa situazione.

Il gruppo partirà al raggiungimento del numero minimo di adesioni. Gli incontri successivi si terranno secondo una cadenza che verrà stabilita dal gruppo.

È richiesta l'iscrizione al numero **0461 239640** o all mail **gruppi@automutuoaiuto.it** entro il **20 settembre 2023**

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA

