

INVECCHIAMENTO ATTIVO

INCONTRIAMO I CAREGIVER PER PRENDERCI CURA DI
CHI SI PRENDE CURA

Il calendario degli incontri:

07/10/2025 - SAPER RICONOSCERE LA MALATTIA: comprenderne sintomi, patologie croniche o degenerative (demenza, dolore). Migliorare la consapevolezza del proprio carico emotivo e della persona assistita.

14/10/2025 - SAPER FARE: Prendersi cura di sé. Strategie per gestire stress fisico e mentale. Promuovere il benessere del caregiver.

21/10/2025 - SAPER ESSERE: Dopo il caregiving, favorire la ricostruzione di una nuova identità e la gestione del lutto. Contrastare isolamento e solitudine

28/10/2025 - UNA PALESTRA PER LA MENTE: Training cognitivo (memoria, adattamento). Incremento di autonomia, reattività e partecipazione sociale.

Dalle 14:00 alle 17:00, presso la Sala consiliare in Piazza Unità d'Italia n. 3 a Castel Mella



PER INFO: 0302528339

**Invecchiare bene!
Invecchiare insieme!**

