

CURAINSIEME

PERCORSO PER CAREGIVER FAMILIARI

“PRENDERSI CURA DI CHI CURA”

**GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO
per caregiver a cadenza mensile**

È possibile scegliere la partecipazione a uno dei due gruppi:

- **Online** - il **primo martedì del mese** dalle 17.00 alle 18.30
 - **In presenza** - a partire da **mercoledì 16 novembre**, e proseguendo ogni terzo mercoledì del mese, dalle 15.30 alle 17.00 presso **Casa Mielli** in via Ardaro, 12 a Riva del Garda
- I gruppi sono aperti, è possibile aderire in qualunque momento**

I caregiver possono contattare il Servizio Socio Assistenziale in caso di difficoltà a partecipare ai primi incontri in presenza: 0464/571729 • 0464/571755

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

- condividere le proprie fatiche e difficoltà in un **clima di ascolto, non giudizio e riservatezza**;
- dare e ricevere **sostegno emotivo** e solidarietà;
- trovare suggerimenti e strategie per far fronte alla situazione presente e incrementare il **benessere personale e della persona assistita**;
- prendersi del **tempo per sé** ed essere sostenuti nel coltivare interessi e rapporti sociali.

Per partecipare e avere informazioni:

Associazione A.M.A.

tel. **0461 239640**

email: **gruppi@automutuoaiuto.it**

