



# CURA INSIEME

## PERCORSO PER CAREGIVER FAMILIARI

**“PRENDERSI CURA DI CHI CURA”**

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

**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

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 Ardarò, 12 a Riva del Garda

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**