

Essere caregiver

viaggio tra le emozioni e la fatica

strategie di self-care per mitigare stress e solitudine.

Essere caregiver significa intraprendere un percorso intenso, fatto di dedizione, responsabilità e profondi coinvolgimenti emotivi. Accanto all'impegno quotidiano, spesso si affacciano stanchezza, stress e senso di solitudine. Questo intervento nasce per offrire uno spazio di riflessione e condivisione, accompagnando i partecipanti in un viaggio tra emozioni e vissuti, e proponendo strategie di self care per prendersi cura di sé, oltre che degli altri.

mercoledì 6 maggio ore 20.30

Presso la sala civica Alcide de Gasperi ad Entratico.

Partecipazione libera e gratuita.



Conducono:

Laura Raineri,

Psicologa -

Psicoterapeuta,

Cooperativa P.A.E.S.E..

Alessandra Vitali-

Coordinatrice Centro

Diurno Maria Luisa

Guerinoni Cooperativa

Sociale P.A.E.S.E.

Elena Bernaccino,

Psicologa Associazione

Alzheimer Bergamo ODV.