

PRENDITI CURA DI TE

Non ti dimenticare di me, ma tu non ti dimenticare di te.

Assistere una persona con decadimento cognitivo può essere impegnativo.

Comporta cambiamenti, nuovi compiti e vissuti per il caregiver. E' importante, quindi avere cura, non solo del proprio familiare, ma anche di sé. Ascoltare i propri bisogni e le proprie emozioni trovando strategie efficaci di benessere è utile e necessario per mantenersi in salute e garantire una buona assistenza. Come prevenire stress e burn out? Come legittimarsi a trovare tempo per sé stessi? E come fare tra i tanti impegni?

Momento di condivisione e confronto

mercoledì 14 gennaio ore 14.30

Presso Centro Diurno Integrato "Maria Luisa Guerinoni"
in via Filipponi, 3 – **Endine Gaiano**

Partecipazione libera e gratuita.



Conduce:
Laura Raineri,
Psicologa -
Psicoterapeuta,
Cooperativa
P.A.E.S.E..

 FONDAZIONE
ANGELO CUSTODE
ONLUS