

Prendersi Cura di Chi Cura

Incontri di Supporto per Caregiver

AMBITO TERRITORIALE DI COMO
SPOKE - SAN FERMO DELLA BATTAGLIA - MONTANO LUCINO

- SEDI
- ASSOCIAZIONE ANZIANI SAN FERMO (VIA DE CRISTOFORIS)
 - BAR ORATORIO MONTANO LUCINO (VIA G. GARIBALDI, 2)



COSA OFFRIAMO: Uno spazio accogliente e informale dedicato ai caregiver, dove condividere esperienze, ricevere supporto e apprendere strategie per migliorare il proprio benessere.

COSA FAREMO:

- Condivisione e ascolto reciproco.
- Tecniche per gestire lo stress e migliorare la consapevolezza emotiva.
- Suggerimenti pratici per l'organizzazione e l'autocura.

👉 *Un momento per te, perché prendersi cura degli altri inizia dal prendersi cura di sé.*

PERCHÉ PARTECIPARE

- Per sentirsi compresi e supportati.
- Per migliorare il proprio equilibrio emotivo e relazionale.
- Per costruire una rete di supporto con altri caregiver.

DETTAGLI DEL PROGRAMMA

- Durata: da gennaio a giugno 2025
- Frequenza: un incontro ogni 15 giorni da 2 ore e mezza ciascuno
- Partecipanti: piccoli gruppi (6-8 persone)
- Condittrice: Dott.ssa Valentina Venerio
Educatrice Professionale

☎ 031 480764 int. 2

✉ servizi.educativi@centroprogettieducativi.it

www.centroprogettieducativi.it 

Via De Cristoforis, 2, San Fermo della Battaglia CO 
Via Giuseppe Garibaldi, 2, Montano Lucino CO

Programma nell'ambito dell'iniziativa "Centri per la Famiglia" promossa e finanziata da Regione Lombardia in collaborazione con ATS Insubria.

Sistema Socio Sanitario



ATS Insubria



Prendersi Cura di Chi Cura

Incontri di Supporto per Caregiver

AMBITO TERRITORIALE DI COMO
SPOKE - SAN FERMO DELLA BATTAGLIA - MONTANO LUCINO

- SEDI
- ASSOCIAZIONE ANZIANI SAN FERMO (VIA DE CRISTOFORIS)
 - BAR ORATORIO MONTANO LUCINO (VIA G. GARIBALDI, 2)



DATE



← *Un momento per te, perché prendersi cura degli altri inizia dal prendersi cura di sé.*

Bar Oratorio Montano Lucino (Via G. Garibaldi, 2)

Associazione Anziani San Fermo (Via De Cristoforis, 2)

*Il **martedì** dalle 14:00 alle 16:30*

*Il **giovedì** dalle 14:00 alle 16:30*

14/01 - 11/02 - 11/03
08/04 - 13/05 - 10/06

23/01 - 20/02 - 20/03
17/04 - 15/05 - 12/06

 **031 480764 int. 2**

 **servizi.educativi@centroprogettieducativi.it**

www.centroprogettieducativi.it 

Via De Cristoforis, 2, San Fermo della Battaglia CO
Via Giuseppe Garibaldi, 2, Montano Lucino CO 

Programma nell'ambito dell'iniziativa "Centri per la Famiglia" promossa e finanziata da Regione Lombardia in collaborazione con ATS Insubria.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

