ASSOCIAZIONE
Le Piane di Redona

PARROCCHIA
DI REDONA

Adotta un Caregiver

Prendersi cura
di chi si prende cura

OTTOBRE 2026 - MAGGIO 2027
ogni giovedì 16-17,30

Un appuntamento
per respirare, muoversi,
esprimersi e incontrarsi.

IL PROGETTO

"Adotta un Caregiver"
prosegue l'attenzione
della comunità e del quartiere
verso le persone che vivono
l'esperienza di cura
di un familiare.

Uno spazio per fermarsi,
ritrovare energia,
incontrare altre persone
e sperimentare nuove
forme di benessere.
Rivolto ai caregiver del quartiere
e alla comunità.

Perchè anche chi si prende
cura degli altri ha bisogno
di prendersi cura di sè.

GLI OBIETTIVI

Prendersi cura di chi si prende cura significa creare spazi, occasioni e relazioni che aiutano a non sentirsi soli.

PRENDERSI CURA DI SÈ

Favorire momenti di pausa e benessere per riconoscere e ascoltare i propri bisogni.

NON ESSERE SOLI

Creare occasioni di incontro e condivisione dell'esperienza di cura.

ESPRIMERSI

Attraverso il movimento e altre attività, trovare nuove forme per esprimere emozioni, vissuti e pensieri.

CONOSCERE LE RISORSE

Avvicinare i caregiver ai professionisti e alle opportunità presenti sul territorio.

CREARE COMUNITÀ

Coinvolgere non solo i caregiver, ma anche tutta la comunità, per costruire relazioni di vicinanza solidarietà e sostegno.

PER INFORMAZIONI

Se desideri ulteriori informazioni o desideri parlarne con un referente del Progetto, puoi lasciare il tuo recapito telefonando in Segreteria
dell'Associazione Le Piane di Redona
tel. 035 343904 da lunedì a venerdì, 9.00 -11.30.
Verrai richiamato
da uno dei referenti del Progetto.

L'ATTIVITÀ

PAUSA CAREGIVER Respiro e movimento

Un appuntamento settimanale per chi si prende cura degli altri. Tecniche dolci e consapevoli per sciogliere tensioni, migliorare la postura e ritrovare energia.

OGNI GIOVEDI
16.00-17.30
presso
l'oratorio di Redona

INFORMAZIONE ED ESPRESSIONE

Un giovedì al mese proponiamo un appuntamento aperto a tutta la comunità, con esperienze e attività diverse, di carattere informativo e/o espressivo.

Gli appuntamenti mensili aperti a tutti

Date

22 ottobre 2026
26 novembre 2026
28 gennaio 2027
25 febbraio 2027
18 marzo 2027
22 aprile 2027
20 maggio 2027

Per ogni appuntamento sarà disponibile un volantino dedicato, con l'indicazione dell'attività proposta e tutte le informazioni per partecipare.

La proposta di ATTACCABOTTONE

Il venerdi
presso la Casa Civica
salle 16 alle 18

Fare, imparare, stare insieme

Un appuntamento aperto a tutti. Puoi portare un lavoro di cucito, maglia o uncinetto, oppure semplicemente venire per stare insieme e fare due chiacchiere.

"Attaccare bottone" significa anche: parlare, incontrarsi, creare legami.

Perchè la cura è anche relazione