In collaborazione con

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

DiDì Ad Astra

CAREGIVER!

PARLIAMOCI IN PIANURA EST

Un percorso dedicato ai Caregivers di persone anziane non autosufficienti e/o con disabilità.

Benessere psicofisico per Caregivers

Incontri espressivi, motori e di rilassamento con elementi di Aikido per offrire uno spazio sicuro dove alleggerire le tensioni emotive e fisiche legate al ruolo di cura. Attraverso il **movimento corporeo**, la **respirazione** e la **condivisione in gruppo,** si favorisce il benessere psicofisico, prevenendo stress cronico, affaticamento emotivo e isolamento sociale.

Incontri di movimento corporeo e accompagnamento musicale per il rilassamento e il benessere psicofisico, con elementi di Aikido.

Presentazione online
mercoledì 7 ottobre, 18.00 – 19.30
On line
Link: https://meet.google.com/yse-hjkc-eyk

Prendersi cura di chi si prende cura è un atto di valore

I successivi incontri saranno:
in presenza a Castel Maggiore e **online**
in giornate da stabilire con i partecipanti.

Cell: 349 588 3649 - Sig.ra Catia
Disponibile da lunedì a venerdì
dalle 14.30 alle 19.00