

# **Parte a ottobre “Rallenta”, ciclo di percorsi gratuiti per il sostegno a caregiver di anziani e adulti con disabilità**

In partenza il prossimo ottobre “Rallenta”, il corso **completamente gratuito per il sostegno di familiari (chiamati anche “caregiver”) di anziani e per adulti non autosufficienti**, promosso dalla Coop. Sociale [“Solco Dai Crocicchi”](#) e dall’Associazione [“Meta-Morfosi”](#) di Bologna.

Accessibile **sia da remoto** sulla piattaforma Zoom **sia in presenza** nella sede della cooperativa, in via Zanardi 181/10, il corso si divide in un gruppo di parola (co-condotti da una psicologa e una pedagoga) e in un altro per il benessere psico-fisico (con attività di riattivazione corporea) per un ciclo di 10 incontri per percorso.

Occuparsi di una persona in condizioni di fragilità può risultare gravoso sia in termini emotivi che in termini economici e fisici, motivo per cui risulta estremamente utile prevenire il **‘burden’, una forma di stress acuta che può nascere come risposta all’assistenza prolungata**. I sintomi spaziano dal grave affaticamento all’insonnia, dall’ansia alla visione cupa della quotidianità, ma anche perdita di motivazione, irritabilità o gravi crisi di rabbia, con un conseguente forte senso di colpa per la relazione con la persona o il familiare a cui si presta assistenza.

Gli incontri in questione si rivelano anche un’ottima occasione per fare rete con altri caregiver, condividere e conoscere altre situazioni affini alla propria legate

all'esperienza di cura di una persona con fragilità.

**Per informazioni e iscrizioni:**

inviare una mail a [rallenta\\_caregiver@daicrocicchi.coop](mailto:rallenta_caregiver@daicrocicchi.coop)

oppure scrivere e telefonare al numero **3458017543** (anche WhatsApp)