"Prepararsi ai rischi del territorio": i corsi gratuiti di Nuova Acropoli per tutte le età

Lunedì 3 novembre, alle ore 19, l'associazione Nuova Acropoli, in collaborazione con il Quartiere Borgo Panigale — Reno, presenta l'avvio di due corsi gratuiti sulla protezione da ciò che può succedere nel nostro territorio, come alluvioni, terremoti, incendi domestici.

I due workshops gratuiti si svolgeranno contemporaneamente e saranno dedicati a tutti i cittadini:

- Under 25 (maggiori di 16 anni) presso la sede di Nuova Acropoli Bologna, in via Battindarno 143/2.
- Over 25 presso la Sala Consiliare "Falcone e Borsellino" del Quartiere Borgo Panigale-Reno, in via Battindarno 123.

La durata dei corsi è di **5 incontri da due ore ciascuno**, **più un'attività esercitativa finale all'aperto**, che permetterà ai partecipanti di vivere concretamente quanto appreso durante la formazione.

A coloro in regola con la frequenza al corso verrà rilasciato un attestato. Per quelli che lo vorranno, sarà possibile continuare ad approfondire i temi del workshop con l'obiettivo di intraprendere un percorso formativo necessario a diventare volontari operativi capaci di aiutare se stessi e gli altri.

Per partecipare ai corsi è necessario iscriversi su Eventbrite, secondo l'età, ai link: <u>Under 25</u> e <u>Over 25</u>.

Per informazioni: bologna@nuovaacropoli.it oppure 375 8893669

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 pedagogista) 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 <u>rallenta_caregiver@daicrocicchi.coop</u>
oppure scrivere e telefonare al numero 3458017543 (anche
WhatsApp)