

# Prendersi cura di sé: i laboratori gratuiti per caregiver

Prendersi cura di se stessi quando si è caregiver è davvero complesso: la cura degli altri riduce il tempo per sé, aumenta lo stress e i problemi di salute, porta a isolamento sociale.

Nell'ambito del progetto AGISCO di Asp Città di Bologna arrivano quindi i **laboratori gratuiti per caregiver**: 4 date di due ore ciascuna tra cui scegliere la preferita, 2 ad aprile e 2 in maggio, in due luoghi diversi, o il Centro Servizi Giovanni XXIII o il Centro Servizi Saliceto.

2 ore da trascorrere insieme a partire dal concetto che l'autocura, come approccio proattivo, permette di mantenere l'equilibrio e l'armonia nella vita del caregiver e di migliorare così la sua capacità di fornire assistenza agli altri.

[Per informazioni e iscrizioni >>](#)