

# INVECCHIAMENTO ATTIVO

Un progetto voluto da Fondazione Ospedale Richiedei, in sinergia con ATS Brescia, per aiutare i caregiver ultrasessantacinquenni a vivere meglio il rapporto con se stessi e con i propri cari. Un viaggio, attraverso il nostro territorio, per mettere al centro la persona con il supporto e il sostegno di psicologi e personale sanitario. **Quattro incontri, in sinergia con il Comune di Erbusco, aperti alla cittadinanza.** Un'opportunità per tutti coloro che si prendono ancora cura di una persona fragile.



Quando e dove?

**A ERBUSCO**

**DALLE 14:00 ALLE 17:00**

**SALONE TITONIO  
VICOLO DELLA PACE 2**

## IL PROGRAMMA

- SAPER RICONOSCERE la malattia
- SAPER FARE IL CAREGIVER
- SAPER ESSERE UN NUOVO SE' dopo essere stato caregiver
- UNA PALESTRA PER LA MENTE: un buon funzionamento cognitivo significa una migliore qualità di vita.



E dopo?



## I GRUPPI DI MUTUO AIUTO

L'auspicio finale è non solo quello di avere dato strumenti utili ai caregiver per se stessi e per i loro cari, ma di creare gruppi che continueranno a condividere in autonomia emozioni, esperienze, grazie a un costante e diretto confronto.



**PER INFO E  
PRENOTAZIONI  
0302528339**

Fondazione Ospedale Richiedei, in collaborazione con ATS Brescia, ha scelto di uscire sul territorio per incontrare direttamente i caregiver over 65, coloro che ogni giorno si prendono cura di persone fragili.

Con il supporto dei Comuni limitrofi, nasce un'iniziativa gratuita rivolta alla cittadinanza: un'occasione per formarsi, confrontarsi e non sentirsi soli. Nel mese di **Gennaio**, in collaborazione con il Comune di **Erbusco**, al **Salone Titonio**, si terrà un ciclo di 4 incontri consecutivi, **mercoledì 7 e i martedì 13, 20 e 27, dalle 14:00 alle 17:00, con un tema diverso ogni settimana.**

A ogni incontro sarà presente un professionista qualificato – medico, psicologo, infermiere o operatore sanitario – che accompagnerà i partecipanti con competenza, ascolto e strumenti pratici. **Saranno effettuate anche sedute di stimolazione cognitiva, in una stanza attigua, per le persone fragili** che i caregiver vorranno portare con sé.

Il percorso è completamente gratuito e aperto a tutti i caregiver. Alla fine di ogni ciclo sarà possibile proseguire l'esperienza all'interno di gruppi di mutuo aiuto, spazi di confronto continuo dove condividere emozioni, esperienze e risorse.

Il percorso si articola in quattro tappe fondamentali:

### **7 gennaio - Saper riconoscere**

Si affrontano le patologie croniche e degenerative più frequenti, come demenza e dolore cronico. L'obiettivo è imparare a leggere i segnali della malattia, comprendere meglio le condizioni della persona assistita e gestire il carico emotivo con maggiore consapevolezza.

### **13 gennaio - Saper fare**

Il focus è sulla cura di sé come caregiver. Vengono proposte strategie per affrontare lo stress fisico e mentale, prevenire il burnout, promuovere il proprio benessere e ritagliarsi spazi di sollievo all'interno di un compito spesso totalizzante.

### **20 gennaio - Saper essere**

Dopo il caregiving, arriva il momento di ricostruirsi. Questo incontro aiuta a elaborare il lutto, affrontare il cambiamento d'identità e combattere isolamento e solitudine, offrendo sostegno psicologico e l'opportunità di riflettere su sé stessi.

### **27 gennaio - Una palestra per la mente**

Vengono proposte attività di stimolazione cognitiva (esercizi di memoria, attenzione, adattamento), pensate per migliorare l'autonomia, la reattività e favorire una partecipazione sociale attiva. Un buon funzionamento cognitivo influisce direttamente sulla qualità della vita.

Alla conclusione di ogni ciclo, l'esperienza non finisce: si apre infatti la possibilità di partecipare a **gruppi di mutuo aiuto**, momenti preziosi di condivisione e confronto in cui i partecipanti potranno continuare a raccontarsi, sostenersi a vicenda, costruire relazioni e non sentirsi più soli. In questi spazi, guidati con discrezione e rispetto, si dà valore alle esperienze di ciascuno e si coltiva il benessere non solo della persona assistita, ma anche – finalmente – di chi assiste. Questa iniziativa rappresenta un impegno concreto della **Fondazione Ospedale Richiedei**, che sceglie di uscire dai propri spazi per incontrare le persone nei loro territori, con un progetto che mette davvero al centro la dignità, la salute e la qualità della vita di chi si prende cura. Un segnale forte, condiviso con ATS Brescia e i Comuni del territorio, per dire che nessuno deve sentirsi lasciato solo nel proprio percorso di cura.

📍 Ogni volta un'occasione per formarsi, confrontarsi e prendersi cura di sé.