

INVECCHIAMENTO ATTIVO

Un progetto voluto da Fondazione Ospedale Richiedei, in sinergia con ATS Brescia, per aiutare i caregiver 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 medici, psicologi e personale sanitario. **Quattro incontri, in sinergia con il Comune di Palazzolo, aperti alla cittadinanza.** Un'opportunità per tutti coloro che si prendono ancora cura di una persona fragile.



Quando e dove?

**A PALAZZOLO SULL'OGGIO
I PRIMI 4 MARTEDI
DI SETTEMBRE 2026
DALLE 14:00 ALLE 17:00
SALA CIVICA
VIA TORRE DEL POPOLO, 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
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 del Comune di Palazzolo, nasce un'iniziativa gratuita rivolta alla cittadinanza: un'occasione per formarsi, confrontarsi e non sentirsi soli. Nel mese di settembre, in collaborazione con il Comune di Palazzolo, si terrà un ciclo di 4 incontri consecutivi, **i martedì 1, 8, 15, 22 settembre, 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. 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:

1 settembre - 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.

8 settembre - 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.

15 settembre - 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.

22 settembre - 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.