

IL LAVORO INVISIBILE DELLA CURA

Un percorso gratuito di laboratori e incontri dedicato a chi si prende cura ogni giorno di familiari e persone care

LABORATORI

FISIOTERAPIA

Il gesto che sostiene: strategie per prendersi cura di se stessi per sostenere l'altro

TRENTO | 12 ottobre · 26 ottobre · 2 novembre | 17.00-19.00

LAVIS | 13 ottobre · 27 ottobre · 3 novembre | 17.00-19.00

TECNICHE DI RILASSAMENTO

Respirazione e pratiche per gestire stress e tensioni.

TRENTO | 16 ottobre · 23 ottobre · 6 novembre | 17.00-19.00

LAVIS | 20 novembre · 27 novembre · 4 dicembre | 17.00-19.00

SICUREZZA DOMESTICA

Soluzioni pratiche per prevenire cadute e incidenti in casa.

TRENTO | 30 ottobre | 16.30-19.30

LAVIS | 16 novembre | 16.30-19.30

ALIMENTAZIONE

Consigli per sostenere energia e benessere nei ritmi della cura.

TRENTO | 9 novembre · 23 novembre · 30 novembre | 16.30-18.30

LAVIS | 15 ottobre · 29 ottobre · 12 novembre | 16.30-18.30

LABORATORIO ESPRESSIVO

Un percorso esperienziale per riconoscere e gestire emozioni e stress.

TRENTO | 11 novembre · 18 novembre · 25 novembre | 17.00-19.00

LAVIS | 1 dicembre · 9 dicembre · 15 dicembre | 17.00-19.00

INCONTRI

INSIEME | **TRENTO** | 02 dicembre | 17.00-19.00

È MEGLIO | **LAVIS** | 17 dicembre | 17.00-19.00

La risorsa dell'auto mutuo aiuto.

PER CAREGIVER FAMILIARI, ASSISTENTI FAMILIARI E CITTADINI.

Puoi partecipare all'intero percorso oppure scegliere solo i laboratori che ti interessano.

PARTECIPAZIONE GRATUITA

PER INFORMAZIONI: Antonella +39 366 6926186

SEDI DEI LABORATORI | A.P.S.P. Civica di Trento e
A.P.S.P. Giovanni Endrizzi di Lavis

Finanziato dalla Provincia autonoma di Trento

ISCRIVITI QUI



COMUNE DI TRENTO



Civica di Trento
Azienda Pubblica di Servizi alla Persona

