



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Unione Comuni Pianura Reggiana

CORREGGIO
C/O CASA CLAUDIA,
VIA MANDRIOLO
SUPERIORE 8/A



TEMPO PER SÉ

Un ciclo di incontri per
caregiver: un'ora con l'esperto,
un'ora di condivisione davanti
a una tisana

PROGRAMMA
ORE 20.30 – 22.30

- ✓ **Lunedì 21 Settembre – Il corpo del caregiver: prendersi cura di sé**
La fisioterapista Barbara Turola ci mostrerà esercizi pratici per il benessere fisico e la gestione dello sforzo di chi assiste un'altra persona.
- ✓ **Lunedì 19 Ottobre – Il tempo e il cibo: mangiare bene quando si ha poco tempo**
La nutrizionista Martina Toschi ci guiderà su come mangiare bene e mantenere un'alimentazione sana anche quando il tempo è scarso e le energie sono al minimo.
- ✓ **Lunedì 16 Novembre – Le cure che vorrei: decidere in modo consapevole**
L'avvocato Salvatore Milianta farà chiarezza sulle DAT (Dichiarazioni Anticipate di Trattamento), uno strumento legale fondamentale ma ancora poco conosciuto.

**Il gruppo sarà accompagnato nel percorso da
Monia Schiavo, psicologa – psicoterapeuta.**



**PUOI PARTECIPARE ALL'INTERO
PERCORSO O ANCHE A UN SINGOLO INCONTRO.
LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA, MA È
RICHIESTA LA PRENOTAZIONE**

TELEFONA O MANDA UN MESSAGGIO
WHATSAPP AL NUMERO:
+39 393 909 6596
LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA

Organizzato da:

