

INVECCHIAMENTO ATTIVO

Un progetto voluto da **Fondazione Ospedale Casa di Riposo Richiedei di Gussago**, in sinergia con **ATS Brescia**, rivolto ai Caregiver ultrasessantacinquenni per aiutarli 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, presso il **Comune di Castel Mella**, aperti alla cittadinanza. Un'opportunità **per tutti coloro che, dopo i 65 anni, si prendono ancora cura di una persona fragile.**



Quando?

**OGNI MARTEDI
DI OTTOBRE
DALLE 14:00 ALLE 17:00
SALA CONSILIARE del MUNICIPIO
(P.zza Unità d'Italia n. 3 – Castel Mella)**

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

La **Fondazione Ospedale Casa di Riposo Richiedei di Gussago**, 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 **ottobre**, a **Castel Mella**, nella Sala Consiliare, si terrà un ciclo di 4 incontri consecutivi, i **martedì 7-14-21 e 28 dalle ore 14:00 alle ore 17:00**, con un tema diverso ogni settimana.

Ad 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 over 65.

Il percorso si articola in **quattro tappe** fondamentali:

07/10/2025 - 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.

14/10/2025 - 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.

21/10/2025 - 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.

28/10/2025 - 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 martedì un'occasione per formarsi, confrontarsi e prendersi cura di sé.