ARIANNA
Accompagamento e Reti Integrate per l'Assistenza nella Neurofragilità e nella Non Autosufficienza

PERCORSO PER CAREGIVER DI PERSONE CON DEMENZA

MOVE-CARE

Prendersi cura di sé per prendersi cura dell'altro

IL MOVIMENTO COME RISORSA
PER CHI SI PRENDE CURA DI UNA PERSONA CON DEMENZA

Un percorso per il tuo benessere

Quattro incontri gratuiti in presenza, dedicati ai **caregiver familiari,** per riscoprire il proprio corpo, imparare a riconoscere la fatica e sperimentare movimenti, posture e strategie utili nella vita quotidiana e nell'assistenza.



IL PROGRAMMA IN 4 INCONTRI

Ogni incontro sviluppa un tema specifico attraverso attività pratiche, esercizi di movimento e consapevolezza corporea.

1 Venerdì **20 NOVEMBRE 2026**

CONOSCERE IL CORPO

Postura, respiro e consapevolezza per il benessere quotidiano.

2 Lunedì **30 NOVEMBRE 2026**

MUOVERSI IN SICUREZZA

Esercizi e strategie per prevenire il sovraccarico fisico nelle attività di cura.

3 Venerdì **11 DICEMBRE 2026**

GESTIRE LA FATICA

Movimento, rilassamento e tecniche per ridurre lo stress.

4 Lunedì **21 DICEMBRE 2026**

CONTINUIAMO INSIEME

Integrare il movimento nella vita quotidiana e costruire la propria routine.

La partecipazione a tutti e quattro gli incontri è consigliata per poter seguire l'intero percorso e beneficiare pienamente del programma.

All'inizio e al termine del percorso saranno proposte **brevi valutazioni motorie e questionari sul benessere,** utili a conoscere le caratteristiche e i bisogni dei partecipanti e ad adattare le attività.

ORARIO
Dalle 17.30 alle 19.30

DOVE
Istituto Palazzolo
Fondazione Don Carlo Gnocchi ETS
Sala Animazione
Via Don Luigi Palazzolo, 21
20149 Milano

INFORMAZIONI UTILI

- Si consigila di indossare abiti comodi e calzature stabili.
- Se hai un tappetino puoi portarlo.
- Non è richiesta alcuna esperienza pregressa.

Partecipazione gratuita nell'ambito del progetto ARIANNA.

Per informazioni e adesioni
Numero verde
800.815.904

Scopri il progetto e tutte le iniziative
www.progettoteseo.it/arianna/

PROMOSSO DA
Fondazione Don Carlo Gnocchi

IN COLLABORAZIONE CON
sociosfera ONLUS
FONDAZIONE MADDALENA GRASSI
A CASA TUA Cure Domiciliari

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano Città Metropolitana

AI
In linea con i principi di trasparenza dell'AI Act (Regolamento UE 2024/1689), la presente locandina è stata realizzata con il supporto di strumenti di intelligenza artificiale e successivamente revisionata dal team del progetto ARIANNA.