



**SPORTELLO ASSISTENTI FAMILIARI**

---

# **GRUPPI DI MUTUO AIUTO**

---

**Gruppi di sostegno per caregivers di  
persone anziane coordinati da  
un'operatrice dello Sportello SAF**

**Incontri a tema su argomenti di interesse  
dei partecipanti con eventuale supporto di  
esperti in materia (per esempio  
nutrizionista, fisioterapista, esperti di  
Alzheimer) e visione di documentari e  
contributi on line.**

**GLI INCONTRI SARANNO ONLINE  
UNA VOLTA AL MESE  
ORARIO 18.00/19.00**



---

## **PER CHI SI OCCUPA QUOTIDIANAMENTE DELL'ASSISTENZA DEL PROPRIO FAMILIARE ANZIANO O NON AUTOSUFFICIENTE**

Partecipare al gruppo può essere l'occasione per parlare, ascoltare e confrontarsi con chi vive la stessa situazione; per condividerne difficoltà, sentimenti, inquietudini, paure, speranze; per scambiare informazioni, porre domande; per uscire dall'isolamento e trovare una rete di scambio e di sostegno; per cercare nuove possibili strategie utili al compito di cura

**PER INFORMAZIONI chiama il 3314550174**

**PER PARTECIPARE INVIA UNA MAIL A [saf@codebri.mb.it](mailto:saf@codebri.mb.it)**

E' possibile partecipare anche ad un solo incontro ma è obbligatoria la prenotazione  
La partecipazione agli incontri è gratuita.