



INGRESSO LIBERO



16 NOVEMBRE

Asilo Ciani, Lugano
15.45 – 17.45

In occasione della
**GIORNATA DI BENESSERE
PER I FAMILIARI CURANTI**

www.calendarpeople.ch/fc

TAVOLA ROTONDA
NON SEI SOLO

L'importanza di ritagliarsi
del tempo per il proprio benessere
e di creare una rete di supporto

INTERVERRANNO

In dialogo con Michele Corengia

- **Psicologa e dottoranda USI**

Beatrice Bano

- **Ass. SwissCaregiver**

Olivera Ranisavljevic

- **Autismo Svizzera e**

Fondazione Oltre Noi

Patrizia Berger

- **Fondazione Ares**

Barbara Sorce

- **Alzheimer Ticino**

Camilla Colazzo

- **Lega Cancro Ticino**

Katia Tunesi



UNA GIORNATA DI BENESSERE



tutte
le info
qui

per i Familiari Curanti

Qualche ora tutta per noi, ogni tanto è bello concedersela. C'è chi difficilmente può farlo. Una persona su quattro in Svizzera è un **familiare curante**, ovvero una persona che presta regolarmente assistenza a titolo non professionale a un parente.

A volte non c'è scelta. La persona cara diventa la priorità, in funzione della quale si pianificano impegni e interessi. La responsabilità è importante: si rischia il crollo mentale, fisico ed emotivo.

Per questo vorremmo offrire ai familiari curanti una **Giornata di benessere**.

Dodici professioniste proporranno attività e seminari grazie ai quali i partecipanti potranno fare propri strumenti utili per una maggiore stabilità e serenità personale. Non mancheranno i momenti di socializzazione.

IL PROGRAMMA:

Domenica 16 novembre - Asilo Ciani, Lugano

8.30 1° turno - 10.45 2° turno

Attività: Analisi delle mani, Percorso sensoriale, Campane tibetane

Seminari del mattino: Saper dire di no e vivere felici, gestione del tempo

13.30 3° turno – 15.45 4° turno

Attività: Il potere della voce, Yoga della risata, Jin Shin Jyutsu, Rio Abierto

Seminari del pomeriggio: Progetto FARE dell'Università della Svizzera italiana / Non sei solo, associazioni e testimonianze

18.00 Saluti finali

Progetto a cura di



www.calendarpeople.ch/fc



progettiamo.ch
IL TICINO INSIEME

LA RACCOLTA FONDI

Per concretizzare questo sogno abbiamo lanciato un crowdfunding sulla piattaforma **Progettiamo.ch**, l'obiettivo sono 11'000 chf. Ogni contributo può essere fondamentale:

Amico, fino a 49 chf - Per te una cartolina digitale di ringraziamento.

Sostenitore, 50 - 199 chf - Riceverai un certificato di donatore digitale ufficiale.

Sponsor Silver, 200 - 499 chf - Il tuo nome o logo sarà sul pannello generale esposto all'ingresso durante la giornata.

Sponsor Gold, 500 - 1999 chf - Potrai esporre il tuo banner durante la giornata.

Sponsor Platinum, da 2000 chf - Wow! Per te un'attività di gruppo o un team building per 12 persone!