



CORRERE CONTRO VENTO

Attività
per il benessere
dei **caregiver**
over 65

Se hai più di 65 anni e ti occupi dell'**assistenza a un caro non autosufficiente**, avrai certamente avuto l'impressione di correre controvento, affrontando numerose prove impegnative. Per far fronte alla fatica **è importante che ti prenda cura del tuo benessere psicofisico**. Solo così ti sarà possibile garantire con continuità un sostegno efficace alla persona che assisti, gestendo con energia e serenità le sfide quotidiane che il ruolo di caregiver ti riserva.

Per aiutarti nel tuo importante compito, **ti proponiamo attività che favoriscono il benessere psicofisico** e servizi che ti aiutino ad orientarti e a non sentirti solo/a nel tuo impegno quotidiano.

Tutte le attività e i servizi saranno disponibili **da marzo a settembre in diverse zone della città**, in modo da venire incontro ai bisogni dei caregiver ultrasessantacinquenni residenti in tutti i quartieri di Torino.

Le iniziative proposte da *Correre Controvento* nell'ambito del **Piano per l'Invecchiamento Attivo** sono gratuite e realizzate con il **contributo della Regione Piemonte**.

Per informazioni e iscrizioni:

Sportello d'Argento 011- 01131000
Servizio Aiuto Anziani 011- 01133333
dalle ore 8,30-16,00 dal lunedì al venerdì



Rilassamento mente e corpo

Percorso di incontri di gruppo in cui apprenderai le tecniche di rilassamento e concentrazione utili a gestire lo stress e recuperare forze fisiche e mentali.



Ginnastica dell'Aikido

Attività fisica leggera che ti aiuterà a migliorare la consapevolezza corporea, la flessibilità, la coordinazione e la forza in modo da sviluppare un corpo equilibrato, reattivo e in sintonia con l'ambiente.



Caffè con la psicologa

Gruppi di incontro nella cornice calda e informale di un Caffè cittadino, guidati da una psicologa esperta: il contesto ideale in cui incontrarsi, conoscersi e condividere con altri caregiver informazioni ed esperienze.



Sportello d'Argento

Un punto informativo dove troverai chi ti aiuterà ad orientarti nelle questioni burocratiche e saprà fornirti i giusti riferimenti per affrontare i problemi legati alla cura della persona che assisti.