



# Un tempo per me

Attività per il BENESSERE PSICOFISICO DEI CAREGIVER

Iniziativa realizzata con il contributo della Regione Emilia Romagna in attuazione della LR 2/2014 "Norme per il riconoscimento ed il sostegno del caregiver" e della DGR 2318/2019 "Misure a sostegno dei Caregiver".

Il lavoro di cura è da sempre un grande impegno che modifica la vita di chi lo svolge, fino talvolta a causare un disagio che si è aggravato nei due anni passati a causa della crisi pandemica.

E' dunque molto importante per AIAS Bologna Onlus, già impegnata in attività a sostegno dei caregiver, lavorare sul benessere a più livelli, offrendo attività volte a favorire il benessere psicofisico della persona. Si realizzeranno infatti laboratori di yoga e di espressione corporea, allo scopo di alleggerire il carico del caregiver agendo a livello corporeo ed espressivo.



Il progetto prevede laboratori settimanali di yoga e di espressione corporea, rivolti a gruppi di caregiver e condotti da un'insegnante di danza.

Gli incontri si svolgeranno il mercoledì o il giovedì mattina, con una durata di circa 2 ore presso La.Bo in via Panzini 1, Bologna.

**Periodo:** settembre – dicembre 2022

La partecipazione è gratuita

**Destinatari:** il progetto è rivolto ai caregiver di persone impossibilitate a prendersi cura di sé, allo scopo di dare sollievo al carico psicofisico conseguente al loro ruolo.

**CONTATTI:**

Cristina Campagnoli: [ccampagnoli@aiasbo.it](mailto:ccampagnoli@aiasbo.it)

Sede AIAS 051 454727

