

## Familiari Curanti: Cura di sé e stress

Chi si prende cura di una persona cara, lo fa per amore, senza pensare che questo impegno importante, richiede un coinvolgimento costante, un quotidiano investimento di tempo ed energie, talvolta sottraendo tempo dalla propria vita privata e sociale; significa occuparsi non solo della salute fisica del proprio caro, ma anche del suo benessere emotivo. Questa importante disponibilità può durare per molto tempo e portare ad un elevato livello di stress. Questo stress, se non ben gestito, può avere un impatto significativo sulla salute fisica e mentale di chi cura, portando a problemi come stanchezza cronica, ansia, depressione e, in alcuni casi anche al burnout (sfinimento). Questo incontro vuole favorire la consapevolezza di chi cura ed offrire una riflessione sugli strumenti che possono essere messi in atto.

**Pubblico mirato:** Familiari Curanti o persone vicine (caregiver) al malato.

**Date:** da definire in autunno

**Orario:** 13.30-15.30 o 19.30-21.30

**Sede del corso:** Sala Multiuso Via Polar 46 Breganzona

**Costo:** CHF 20.-

**Gli incontri permettono ai partecipanti di:**

- Favorire la condivisione delle esperienze con il gruppo (non si è soli) per comprendere la "fisiologia" di alcune emozioni e la paura
- Conoscere i meccanismi dello stress
- Riflettere sulle risorse per fronteggiare le situazioni
- Individuare strategie per fronteggiare e accettare il limite

**Animatrice:** Gabriella Rossini, infermiera, pedagoga

**Osservazioni:** Il pagamento va effettuato prima dell'inizio del corso  
Il corso inizia con un minimo di 4 iscritti e un massimo di 10



### Modulo d'iscrizione al corso Familiari Curanti

da inoltrare a: Servizio Cure a Domicilio SCuDo, via Crocetta 10, cp 58, 6962 Viganello-Lugano  
oppure via e-mail: [segreteria@scudo.ch](mailto:segreteria@scudo.ch) o via telefono allo 079 331.35.19

Nome e Cognome: .....

Indirizzo: .....

Numero telefono: ..... E mail: .....

Iscrizione CHF 20.- da versare a favore di: CORNER BANCA SA, LUGANO  
CH56 0849 0000 3248 9500 1 Servizio Cure a Domicilio del Luganese SCuDo /oggetto: corso Familiari Curanti