



PRENDERSI
CURA DI SÉ, NON
È UN LUSO, MA
UNA NECESSITÀ

“CON VOI PER LORO” FONDAZIONE ADO ETS PER I CAREGIVER

Un tempo per prendersi cura di sé

Fondazione ADO considera, da sempre, i familiari come parte attiva del percorso di cura.

Prendersi cura di un proprio familiare che soffre o che ha bisogno di assistenza è un impegno che comporta un forte carico fisico ma anche emotivo.

La responsabilità, la difficoltà ad accettare la situazione del proprio congiunto, la percezione di “non poter fare di più”, ma anche la mancanza di tempo per sé, sono elementi che chi presta assistenza continuativa conosce molto bene.

Nel gruppo di auto mutuo aiuto è possibile condividere i propri problemi, ricevere supporto per far fronte alla situazione e al carico assistenziale, prendersi del tempo per sé ed essere sostenuti nel coltivare interessi e rapporti sociali.

Progetto realizzato con il contributo del Comune di Ferrara



COMUNE DI FERRARA
Città Patrimonio dell'Umanità

2 incontri sulla
spiritualità

5 incontri di
condivisione con
aperitivo

5 incontri di Medicina
Narrativa

5 incontri di
Musicoterapia

5 incontri a Base
Teatrale

5 giornate di esercizio
fisico dolce

5 giornate di screening



FONDAZIONE ADO
ETS

Via Oriana Fallaci n. 26
44124 Ferrara

Tel.: 0532/972400

e-mail: segreteria@adohtf.it