



# Caregiver Day 2015 LABORATORI

EVENTI REALIZZATI NELL'AMBITO DELLE GIORNATE DEDICATE AL CAREGIVER FAMILIARE

## TABLET ANCH'IO: DISPOSITIVI MOBILI A SUPPORTO DEL CAREGIVER FAMILIARE

**Martedì 5 maggio**

ore 15.30 Casa del Volontariato,  
Via Baldassarre Peruzzi 22 - Carpi

COME IMPARARE AD USARE IL TABLET PER LE PROPRIE ATTIVITÀ DI CURA E PER INTERAGIRE CON LA PERSONA CHE SI ASSISTE. ESEMPLI DI APPLICAZIONI

L'INCONTRO, RIVOLTO A FAMILIARI CHE ASSISTONO UN PROPRIO CARO, È CONDOTTO DA SERENA D'ANGELO, REFERENTE PROGETTO EUROPEO UISEL.

SARANNO AMMESSI MASSIMO 15 PARTECIPANTI (N.B. SI POTRÀ PORTARE IL PROPRIO TABLET O IN ALTERNATIVA UTILIZZARE I DISPOSITIVI MESSI A DISPOSIZIONE DAGLI ORGANIZZATORI)

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA. L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA.



Con il supporto del programma di Apprendimento Permanente dell'Unione Europea Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette soltanto il punto di vista dell'autore e la commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Per informazioni e iscrizioni ai laboratori,  
telefonare allo 059 645421 ore ufficio

## MI PRENDO CURA DI TE

Evento organizzato da:



In collaborazione con:



Con il Patrocinio di:



**Evento gratuito. Informazioni e iscrizioni:**

Anziani e non solo Società cooperativa  
Via Lenin 55, 41012 Carpi (MO) - Tel. 059-645421 Fax 059-645087  
www.caregiverfamiliare.it - www.anzianienonsolo.it  
info@anzianienonsolo.it

## SESSIONE DI TRAINING AUTOGENO (TECNICA DI RILASSAMENTO)

**Sabato 30 maggio**

ore 16.30 c/o Associazione Studiare Yoga  
Viale al Cimitero 5 - Carpi

IL TRAINING AUTOGENO È UNA TECNICA DI RILASSAMENTO, BASATA SULL'APPRENDIMENTO GRADUALE DI UNA SERIE DI ESERCIZI CHE, ESEGUITI IN MODO COSTANTE E REGOLARE, CHE CONSENTONO DI RAGGIUNGERE UNO STATO DI DISTENSIONE MUSCOLARE E PSICHICA, AIUTANO A RIDURRE LO STRESS, MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL SONNO, RIDURRE LE TENSIONI MUSCOLARI, MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE E LA MEMORIA, CONSENTENDO COSÌ DI SFRUTTARE AL MEGLIO LE PROPRIE ENERGIE E DI OTTENERE UN MIGLIORE RENDIMENTO PSICOFISICO.

LA SESSIONE, DELLA DURATA DI UN'ORA, È CONDOTTA DALLA PSICOLOGA CRISTINA BORRONI.

SARANNO AMMESSI MASSIMO 15 PARTECIPANTI (N.B. OCCORRE PORTARE UN ASCIUGAMANO DA STENDERE SUL PAVIMENTO, UN CUSCINO ED UNA COPERTA).

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA. L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA

