



## CORSO DI FORMAZIONE

# CuriAMO in casa

- **GESTIONE DELLO STRESS DA CAREGIVING**
- **CONOSCENZA DEI FATTORI PROTETTIVI E DI RISCHIO PER MANTENERE IL BENESSERE DELLA PERSONA ANZIANA**
- **MINDFULNESS E TECNICHE DI RILASSAMENTO**

### OBIETTIVI

Con il corso CuriAMO in casa l'Anteas intende valorizzare l'impegno di chi ogni giorno si prende cura del proprio caro anziano a domicilio per comprendere il processo di invecchiamento e abbassare lo stress e il burden da caregiver.

Si alterneranno momenti formativi teorici a pratiche di rilassamento.

### DESTINATARI

Al massimo 10 partecipanti: Familiari di persone anziane / persone anziane residenti nei Comuni di Camerano, Castelfidardo, Loreto, Numana, Offagna, Osimo e Sirolo.

### PROGRAMMA FORMATIVO

Il corso, della durata complessiva di **16 ore**, verrà svolto il

**MARTEDÌ' dalle 17:00 alle 19:00**

**a partire da MARTEDÌ' 27/10/2020 e**

**nei mesi di Novembre (3-10-17-24) e Dicembre (01-15-22)**

**dalle dott.sse Elena Gambella e Maria Velia Giulietti**

Il corso è gratuito è verrà svolto presso il Circolo Anteas Osimo  
via Saffi 2, Osimo (AN)

Per prenotazioni – ANTEAS MARCHE APS 3497148428

Fulvio Cingolani – Anteas Osimo tel. 3382036055

Dott.ssa M.Velia Giulietti tel. 3335706559

Dott.ssa Elena Gambella tel. 3335717212