

Mercoledì 18 Aprile 2018

**“Perché è successo proprio a noi?  
Come accettare ciò che  
non possiamo cambiare”**

Relatore: Dott.ssa Valeria Temporini  
(psicologa/psicoterapeuta)

Un incontro dedicato alle emozioni di chi si prende cura delle persone “fragili”.  
Un incontro dedicato ad analizzare e provare ad elaborare insieme i sentimenti forti e contrastanti che accompagnano i familiari nel loro complesso percorso di caregiver, per scoprire di poter vivere la relazione in un nuovo modo: sano e funzionale.

Mercoledì 30 Maggio 2018

**“La forza del respiro”**

Relatore: Arianna Gioverchia  
(insegnante Shiatzu per la Scuola I.R.T.E.)

**“Vi sono certi punti nel respiro che non avete mai osservato, e quei punti sono le porte - le porte più vicine da cui potrete entrare in un mondo diverso, in un essere diverso, in una coscienza diversa”.**  
(Osho – Il libro dei segreti)

L'atto più semplice della vita può regalarvi consapevolezza, rilassamento e armonia, diventando un potente strumento per allentare le tensioni e vivere armonicamente il qui ed ora.

Mercoledì 27 Giugno 2018

**“Mindfulness”**

Relatore: Miriam Lucia Bertolli  
(counselor professionale, ai sensi della legge 14/01/2013 n.4)

**“Proprio in questo momento, in qualsiasi condizione o situazione tu ti trovi, hai dentro di te tutte le risorse di cui hai bisogno per crescere, guarire e lavorare sul tuo stress, sul dolore, la malattia e le sfide che affronti nella vita di tutti i giorni...”**  
(Prof. Jon Kabat-Zinn)

Stanno continuamente alla ricerca di fare qualcosa, di essere qualcuno e di raggiungere obiettivi, perdendo così la meravigliosa opportunità di vivere e gioire del presente.  
Mindfulness significa divenire consapevoli del momento con attenzione e in modo non giudicante.

Un momento di incontro rivolto alle persone con malattia di Alzheimer, ai loro familiari, agli operatori del settore e ai cittadini interessati.

Un luogo in cui trovare accoglienza, supporto e la possibilità di affrontare la malattia uscendo dalla solitudine

Per informazioni e prenotazioni al CAFE' ALZHEIMER rivolgersi presso il Centro Diurno,

V.le Duodo 82/5 Codroipo

Tel. 0432-820204

Cell. 335-6900990 / 338-6317430

La partecipazione è libera e gratuita

# Cafe Alzheimer

SERVIZI  
ALLA  
PERSONA  
DAMIELE  
MORO

Gli incontri si svolgono ogni  
ultimo mercoledì del mese presso  
la "Casa di Giorno"  
dalle 15.00 - 17.00