

TI PRENDI CURA DI QUALCUNO... MA CHI SI PRENDE CURA DI TE?

Ti senti spesso stanco/a,
anche quando fai del tuo
meglio?

Hai la sensazione che le tue
giornate ruotino tutte intorno
alla cura dell'altro?


Ti chiedi se esista un modo più
leggero, sostenibile, per
affrontare ciò che vivi ogni
giorno?

Se queste domande ti
risuonano, questo spazio è per
TE!

PARTECIPAZIONE GRATUITA

Per informazioni e adesioni:

 cappellini.cora@gmail.com

 380 7557777

UN GRUPPO PENSATO PER CHI SI PRENDE CURA

Che tu stia accompagnando un
anziano fragile, un bambino con
disabilità o un adulto con bisogni
speciali qui **troverai**:

- **accoglienza, ascolto e un ambiente protetto**
- **altri caregiver** che condividono esperienze simili
- piccoli **strumenti** per alleggerire la quotidianità
- la guida di **una pedagoga** specializzata nella cura e nel sostegno alle famiglie

EDIZIONE 2026

Dove

Centro Famiglia Fast Family
via G. Marconi 3, Mariano C.se

Quando

il martedì sera dalle 20.30 alle 22.00
nelle seguenti date:

3 e 17 marzo

7 e 21 aprile

5 e 19 maggio

9 e 23 giugno

Sabato 27 giugno – pranzo
condiviso con le famiglie
8 e 22 settembre

Gli incontri di gruppo saranno condotti da Cora Cappellini, pedagoga,
coordinatrice genitoriale e facilitatrice del metodo Emospace.