



CAREGIVER VENETO IN ROSA



UN PERCORSO DI FORMAZIONE PER LE DONNE CHE SI PRENDONO CURA DI PERSONE ANZIANE



LA CONSAPEVOLEZZA NELLA CURA

Un percorso di formazione gratuito dedicato alle caregiver per ritrovare l'equilibrio interiore e sviluppare la resilienza utilizzando i **Dispositivi di Protezione Emotiva** ed imparando le pratiche della consapevolezza, della cura di sé e del sostegno reciproco.

**CAREGIVER È CHI
SI PRENDE CURA
DI UN'ALTRA
PERSONA**

GLI INCONTRI PER LE CAREGIVER

»»» LA FORMAZIONE PER IMPARARE A PRENDERSI CURA DI SÈ

Il caregiving di persone anziane è l'atto di fornire assistenza e cure ad anziani che possono avere bisogni di supporto a causa dell'età avanzata, malattie croniche, disabilità o fragilità. Il ruolo del caregiver è di fornire un sostegno fisico, emotivo e sociale all'anziano, contribuendo a garantire il suo benessere e una qualità di vita migliore. Prendersi cura di una persona anziana può essere un'esperienza sia difficile e impegnativa, che positiva e gratificante. La complessità del caregiving deriva dal fatto che mette di fronte a una molteplicità di emozioni, di fatiche, di sfide, di responsabilità e di decisioni. Per questo è importante che le caregiver non affrontino da sole questo ruolo e che possano imparare gli strumenti e le competenze per stare bene.

CRESCITA INTERIORE

Il mio mantra per il caregiver è ricordare: l'unico controllo che hai è sui cambiamenti che scegli di fare.

Nancy L. Kriseman

»»» 5 INCONTRI DI FORMAZIONE DI 2 ORE

- 1. Vivere nei Labirinti della Malattia e della Cura:** Comprendere la complessità e le sfide legate al ruolo di caregiver e identificare strategie per affrontarle; Affrontare i cambiamenti e le transizioni.
- 2. Coltivare la Consapevolezza come Bussola Interiore:** Utilizzare la mindfulness per sviluppare una maggiore consapevolezza ed equilibrio emotivo ed interiore; Agire in modo intenzionale e con uno scopo basato sui propri valori.
- 3. Fare Piccoli Passi per Rimanere in Equilibrio:** Imparare a gestire lo stress e l'incertezza attraverso strategie pratiche; Adottare nuove abitudini positive.
- 4. Costruire Relazioni e Connessioni Positive:** Imparare a comunicare in modo consapevole con le persone anziane, con i familiari e gli altri curanti; Imparare a chiedere e ad accettare l'aiuto e il supporto degli altri.
- 5. Prendere le Decisioni lungo il Cammino:** Sviluppare capacità decisionali e strategie per affrontare le sfide quotidiane.

»»» 3 SUPERVISIONI DI 2 ORE

Le supervisioni sono degli incontri di gruppo che verranno organizzati alla fine dei 5 incontri e saranno un'opportunità per riflettere sulle competenze acquisite e sulle pratiche e per identificare eventuali difficoltà o ostacoli incontrati e trovare soluzioni pratiche e personalizzate.

»»» IN PRESENZA E ONLINE

In ogni provincia saranno realizzati **5 training**. Ogni gruppo sarà formato da circa **10 caregiver partecipanti** ciascuno. In totale, ci saranno 50 caregiver coinvolte per provincia. Per garantire il massimo di partecipazione e accessibilità i training saranno erogati online o in presenza in base all'individuazione dei bisogni e delle disponibilità delle caregiver.

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE EMOTIVA

»»» GLI STRUMENTI PER PRENDERSI CURA DI SÉ

Il percorso Caregiver Veneto in Rosa ha lo scopo di aiutare le caregiver a sviluppare le proprie risorse interiori e relazionali e di facilitare la condivisione e il supporto sociale.

I DPE o Dispositivi di Protezione Emotiva sono degli strumenti che servono per conoscere se stessi, gestire lo stress, per prendere decisioni, risolvere problemi e comunicare in modo efficace.

Stare bene e prendersi cura di sé sono competenze che si possono imparare e che sono indispensabili nel caregiving per garantire una buona qualità della cura sostenibile nel tempo.

COSCIENZA E SCELTA

La coscienza è la capacità di autosperimentarsi e conoscersi, mentre il libero arbitrio è la capacità di scegliere come agire nel mondo.

Federico Faggin

»»» UMANITÀ E COMUNITÀ DI DESTINO

La consapevolezza della vulnerabilità ci ricorda che siamo tutti esseri umani e come tali abbiamo le nostre fragilità, i nostri bisogni e i nostri limiti. Essa è il primo passo verso una relazione di cura autentica, gentile e compassionevole.

Questa consapevolezza invita le caregiver a prestare particolare attenzione alla propria salute ed al proprio equilibrio mentale ed emotivo. Conoscere se stesse e riconoscere le proprie fragilità è fondamentale per costruire una buona relazione di cura, per gestire lo stress, prevenire il burn out, per scegliere in modo consapevole e per dare un significato profondo alla propria esperienza come caregiver.



COLTIVARE LA CONSAPEVOLEZZA

»»» ESSERE CAREGIVER CONSAPEVOLI - MINDFUL CAREGIVER

Il percorso Caregiver Veneto in Rosa è una formazione pratica basata sulla Mindfulness.

La Mindfulness o consapevolezza è l'apertura e l'accettazione equilibrata dell'esperienza presente. È la capacità di vedere chiaramente ciò che accade dentro e intorno a noi, con amore e comprensione, senza essere travolti dalle esperienze. È la pratica di accogliere tutto ciò che siamo, con tutta la nostra umanità, con gentilezza e compassione. È l'arte di essere presenti e consapevoli, senza reagire in modo impulsivo, ma accogliendo gentilmente ciò che emerge nel momento presente.

MINDFULNESS

La Mindfulness è l'accettazione consapevole ed equilibrata dell'esperienza presente. Non è più complicato di così. È aprirsi o ricevere il momento presente, piacevole o spiacevole, così com'è, senza aggrapparsi ad esso o rifiutarlo

Sylvia Boorstein

»»» MINDFULNESS SIGNIFICA CONSAPEVOLEZZA

Il percorso Caregiver Veneto in Rosa è nato per aiutare le caregiver a coltivare la consapevolezza di sé e della relazione di cura per affrontare in modo intenzionale e con un atteggiamento aperto e gentile le difficoltà e la complessità delle sfide quotidiane. La Mindfulness è supportata da evidenze scientifiche che dimostrano i suoi benefici per il benessere generale ed è facile da imparare ed usare nella propria vita.





CONTATTI

»»» LA FORMAZIONE NELLE SETTE PROVINCE DEL VENETO

Il progetto è stato ideato dall'ISRAA Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani e Faber Fabbrica Europa. Verrà realizzato in tutte e sette le province del Veneto, per garantire un accesso facile e diffuso alle caregiver che desiderano partecipare.

Gli incontri saranno condotti da un team di psicologhe specificamente formate. Il loro obiettivo sarà di creare uno spazio sicuro e accogliente dove le caregiver potranno esplorare e apprendere come prendersi cura di sé e degli altri in modo consapevole utilizzando degli esercizi pratici e attraverso la condivisione delle esperienze. Per richiedere informazioni riguardo ai percorsi attivati nella propria provincia è possibile contattare direttamente la psicologa di riferimento.

CHI CONTATTARE

Treviso e Belluno

Mariya Demtso

340 8043743

psy.demtso@gmail.com

Padova e Vicenza

Giada Gallo

334 9714643

giada.gallo94@gmail.com

Venezia e Verona

Milly Isidora Ravagnin

347 1126042

millyisidora.ravagnin@ordinepsicologiveneto.it

Rovigo

Marta Ruzza

340 3714343

marta.ruzza.psy@gmail.com



RESPONSABILI DEL PROGETTO



Antonella Buranello - psicoterapeuta, formatrice, insegnante di Mindfulness, consulente ISRAA

347 1659087 - antonellaburanello@gmail.com

Contarin Nicola - europrogettista, Faber Fabbrica Europa, ISRAA

0422 414 533 - contarin.nicola@israa.it

