



A.I.A.S. Trieste

Sotto l'alto Patronato del Presidente della Repubblica

Associazione per l'indipendenza, l'autonomia e la sicurezza delle persone con disabilità

PRESENTA



JoySpace *by TYZ*

Cos'è? E' un progetto di studio ideato da Tiziana Varcounig, operatrice benessere, Leader Yoga della Risata, conduttrice di Yoga Nidra e altre tecniche di respirazione

A chi è indirizzato? Ai *caregiver familiari*, coloro che, a titolo gratuito, si prendono cura in modo significativo e continuativo di un congiunto non autosufficiente.

Perché? Perché i *caregiver familiari* si trovano ad affrontare prove difficili, sacrifici notevoli esponendosi a situazioni particolari di stress in nome dell'amore, della compassione, del senso di responsabilità verso i propri cari bisognosi di cura...e meritano amorevole attenzione.

Qual è l'obiettivo? Fornire strumenti di supporto per combattere lo stress; contraccambiare la cura, intesa come interessamento ed attenzione, offrendo tecniche e pratiche legate al mondo del benessere psico-fisico: massaggi, tecniche di respirazione e meditative per vivere una pausa, raggiungere uno stato di rilassamento, rigenerare la propria forza psico-fisica.

Come posso partecipare? Iscrivendoti! Info: mail aias.trieste@libero.it e/o tel 040 311222

Dove? c/o la sede dell'A.I.A.S., Viale Romolo Gessi, 8/1, Trieste
(in osservanza della normativa attuale per contrastare la diffusione del Covid-19)

Quando? nei pomeriggi di mercoledì e giovedì di agosto e settembre 2020

Se vuoi partecipare ma ti trovi in difficoltà nella gestione della cura del tuo caro, contattaci per una soluzione.

Prenotati inviando una mail ad aias.trieste@libero.it

scrivendo:

JoySpace - A.I.A.S. Trieste - il tuo nome, cognome e numero telefonico

Ti telefoneremo per concordare un appuntamento.

La partecipazione è gratuita! Si accettano elargizioni liberali.



attività realizzata con il contributo concesso ai sensi dell' art. 18 - L.R. 11/2006

A.I.A.S. Trieste

Ente iscritto nel Registro delle Organizzazioni di Volontariato previsto dalla L.R. 23/2012 del Friuli Venezia Giulia – n.170
Viale Romolo Gessi 8/10 - 34123 Trieste - tel 040311222 - e-mail aias.trieste@libero.it - pec aias.trieste@pec.csvfg.it
C.F. 90026000324