



**SONO FAMILIARI CURANTI,
COSÌ COME 1 PERSONA SU 4 IN SVIZZERA.**

**DEDICHIAMO LORO IL NOSTRO
TEMPO IL 30 OTTOBRE 2023**

In occasione dell'edizione 2023 della Giornata dei familiari curanti, il Dipartimento della sanità e della socialità e la Piattaforma cantonale familiari curanti desiderano sottolineare l'importanza del benessere e della salute mentale dei e delle familiari curanti, proponendo quattro eventi gratuiti a loro dedicati ricchi di attività ed esperienze coinvolgenti.

GIORNATA DEI FAMILIARI CURANTI

30 ottobre 2023 - Programma

📍 Locarno, Polo Isolino (Via Domenico Galli 46b)

10.00	Accoglienza e caffè
11.15	L'importanza della parola e dell'ascolto. Incontro con Francesca Ravera, psicologa e referente Servizio Promozione qualità di vita.
12.00	Rinfresco
14.00	Il legame tra benessere e movimento. Un'attività guidata che propone un mix di ginnastica, yoga e rilassamento per familiari curanti. A cura di Deira Maffei.
15.00	Pomeriggio in musica con Gigi Lecci

Maggiori informazioni: info@prosenectute.org

Evento promosso da: Pro Senectute Ticino e Moesano, in collaborazione con Pro Infirmis, ALVAD e Alzheimer Ticino.

📍 Lugano, Asilo Ciani (Viale Carlo Cattaneo)

13.30	Accoglienza e caffè
14.30	Spazio 1: Incontriamoci con le nostre emozioni. Uno spazio creativo per dar voce alle emozioni vissute nella cura di una persona cara. A cura di: Dante Carhini, attore formato in Neo Reichian Breath Body work, Sabrina Rocchi, psicologa, neuropsicologa e psicoterapeuta e Katia Tunesi, counsellor professionale e consulente di sostegno per familiari curanti. Spazio 2: Incontriamoci con il nostro benessere psico-fisico attraverso il Thai Chi. A cura di Italo Livia.
16.00	Rinfresco
17.00	E tu chi sei? Il vissuto dell'Alzheimer attraverso gli occhi di una figlia. Spettacolo teatrale di Isabella Giampaolo.

Evento promosso da: Croce Rossa Svizzera, Sezione del Sottoceneri - Lega Cancro Ticino e Gruppo genitori Insieme con coraggio - Alzheimer Ticino.

📍 Bellinzona, Teatro Sociale (Piazza Governo 11)

13.30	Accoglienza, apertura e saluti ufficiali
14.15*	Qui e ora... Attività di mindfulness guidata da Sandra Cortesi, Mindfulness Ticino.
15.00*	Racconti di familiari curanti. Percorso narrativo a cura di Francesca Marchegiano, gruppo canto ASI e Alex Gasparotto.
16.00	Merenda offerta
16.30	Concerto dei Sulutumana gratuito e aperto al pubblico

*I posti sono limitati. È richiesta l'iscrizione.

Maggiori informazioni e iscrizioni: cid@fondazioneares.com

Evento promosso da: Fondazione ARES (Autismo Risorse e Sviluppo) - Associazione Autismo Svizzera italiana - atgabbes - Pro Infirmis.

Si ringrazia la Città di Bellinzona per la messa a disposizione del Teatro Sociale.

📍 Mendrisio, Casa delle Generazioni (Parco San Giovanni)

📍 Mendrisio, Museo d'arte (Piazzetta dei Serviti 1)

📍 Mendrisio, Spazio ACD (Via Pier Francesco Mola 22)

08.30	Accoglienza presso la Casa delle Generazioni
09.30	Caffè narrativo per condividere esperienze e vissuti legati all'assistenza di una persona cara. A cura di Shada Ancelliero, Pro Senectute.
11.00	Visita guidata alla mostra di Roger de La Fresnaye presso il Museo d'arte di Mendrisio. Apertura straordinaria e gratuita dedicata in particolare ai e alle familiari curanti.
12.00	Rinfresco presso la Casa delle Generazioni
15.45	Presentazione delle misure a sostegno dei e delle familiari curanti. A cura di Simona Rusconi, assistente sociale, Rita Pezzati, psicologa e Giorgia Bressan, infermiera. Presso lo Spazio ACD.
16.45	Rinfresco presso lo Spazio ACD

Maggiori informazioni: assistenti@mendrisio.ch

Evento promosso da: Ufficio dell'antenna sociale della Città di Mendrisio - Pro Senectute Ticino e Moesano - ACD Mendrisiotto e Basso Ceresio - Museo d'arte di Mendrisio.



L'iniziativa "30 ottobre, Giornata dei familiari curanti" si inserisce nella mobilitazione in favore dei e delle familiari curanti alla quale attualmente prendono parte 10 Cantoni.

In Ticino il progetto è coordinato dalla Divisione dell'azione sociale e delle famiglie (DASF) del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS), in collaborazione con la Piattaforma familiari curanti.

Per maggiori informazioni sull'iniziativa "30 ottobre, Giornata dei familiari curanti" e per scoprire il programma dettagliato: www.giornata-familiari-curanti.ch.

Per informazioni generali sul tema "familiari curanti" (sostegno, congedi e aiuti finanziari, sensibilizzazione e coordinamento, prestazioni e servizi), consultare il sito della Divisione dell'azione sociale e delle famiglie www.ti.ch/dasf.

SALUTEPSI .CH

Prendersi cura di una persona cara è un impegno arricchente e allo stesso tempo complesso e gravoso. Per questo il DSS ha voluto porre un'attenzione particolare sul tema della salute mentale dei e delle familiari curanti, anche attraverso una campagna specifica realizzata in collaborazione con Salutepsi.

La nuova rubrica "Familiari curanti e salute mentale" propone informazioni, spunti di riflessione e risorse pensate per supportare i/le familiari curanti nel prendersi cura della propria salute mentale.



Per scoprire la nuova rubrica, tutte le video-testimonianze e le video-interviste: www.salutepsi.ch.