

*Poichè la disperazione era un eccesso  
che non gli apparteneva, si chinò su  
quanto era rimasto della sua vita, e  
riiniziò a prendersene cura, con  
l'incrollabile tenacia di un giardiniere  
al lavoro, il mattino dopo il  
temporale.*

*- Alessandro Baricco*



## CONTATTACI

Piazzale Ravanet, 1/b - 43126 Parma

Dr. Antonio Zagarese  
cell.: 327-2911523

per info:  
[psic.antoniozagarese@gmail.com](mailto:psic.antoniozagarese@gmail.com)  
[b.brioni9575a@ordinepsicologier.it](mailto:b.brioni9575a@ordinepsicologier.it)

Inquadra il Qr code e visita il sito



**PRENDERSI  
CURA DI CHI SI  
PRENDE CURA**



## A chi è rivolto?

A tutte le persone e familiari che stanno affrontando la difficile sfida del prendersi cura di persone affette da demenza.

## Di cosa si tratta?

Sono incontri di gruppo di sostegno psicologico con lo scopo di condividere la propria esperienza da caregiver e apprendere come gestire le emozioni e i pensieri difficili in modo più efficace, in modo da poterti distanziare dalla tua sofferenza psicologica e riappropriarti della tua vita.

## Come funziona?

Ci si incontra una volta a settimana per quattro settimane consecutive. E' possibile scegliere il ciclo mensile a cui partecipare.

## Ma prima di iniziare...

Prima di iniziare a percorrere la strada, è importante per noi conoscere la tua esperienza da caregiver nella sua unicità. Per questo motivo prima degli incontri di gruppo ci sarà un momento individuale di raccolta di informazioni e condivisione.

## Chi siamo?

Siamo psicologi ma prima di tutto persone che hanno percorso la strada del prendersi cura di un familiare con demenza, scoprendo quanto sia utile e incoraggiante riconoscersi e ritrovarsi nelle parole di chi sta percorrendo la stessa strada.

## Qual è il nostro approccio?

Il nostro approccio si fonda sui principi dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), un intervento psicologico sviluppato dalle moderne scienze comportamentali e basato su solide evidenze scientifiche.

## Modalità di iscrizione

Per iscriverti contattaci telefonicamente o per mail. Il costo dell'iscrizione è di 100 euro e comprende un solo ciclo di incontri (4 incontri + colloquio individuale). Gli incontri si svolgeranno in presenza nel pieno rispetto delle normative anti-covid per un numero massimo di 8 partecipanti.

## Calendario cicli di incontri:

1° ciclo: ogni venerdì dal 10/06 al 01/07 dalle 19:30 alle 21:00

2° ciclo: ogni giovedì dal 15/09 al 06/10 dalle 19:30 alle 21:00

3° ciclo: ogni giovedì dal 06/10 al 27/10 dalle 19:30 alle 21:00

4° ciclo: ogni mercoledì dal 09/11 al 30/11 dalle 19:30 alle 21:00