

Cari Amici,

l'Associazione Alzheimer Brescia Antonia Biosa ODV, associata alla Federazione Alzheimer Italia, è lieta di invitarVi a partecipare numerosi al prossimo incontro

## **Alzheimer Café ® 2024**

*Bère Miesen's Original Concept*

**SABATO 23 NOVEMBRE 2024 dalle ore 15,00 alle 17,30**

**presso**

**il Centro Diurno "Achille Papa", via del Santellone 2, Brescia**

con la seguente **agenda:**

- 15,00 - 15,30** **Benvenuto:** Accoglienza e socializzazione con ascolto musicale dal vivo  
**15,30 - 16,00** **Parte informativa:** Un esperto tiene una presentazione sull'argomento in programma, in una riunione informale  
**16,00 - 16,30** **Pausa:** Opportunità di scambiarsi esperienze o di richieste in privato, consumazione di bevande e ascolto musica dal vivo  
**16,30 - 17,00** **Discussione:** Domande in pubblico all'esperto e discussione inerente il tema dell'incontro; dibattito e commenti  
**17,00 - 17,30** **Commiato** Socializzazione e ascolto musicale dal vivo.

### **Verrà affrontato il tema:**

## **“CONOSCI TE STESSO” : IL COACHING NELLA MALATTIA D'ALZHEIMER**

L'Alzheimer Café ® avrà come gradito Ospite Relatore l'Arch. **Lidia Pintus**, Familiare, Presidente dell'Associazione Alzheimer Brescia e **Life Coach**.

Il **coaching** è un metodo di sviluppo personale in cui un Coach supporta le persone nel raggiungimento dei propri obiettivi stimolando la riflessione, fornendo un supporto verso l'acquisizione di un più alto grado di consapevolezza di sé, responsabilità, scelta, fiducia e autonomia.

Non è facile descrivere le emozioni che provano i familiari dei malati di Alzheimer all'irrompere della malattia, che cancella progressivamente sogni e progetti e che li catapulta in una realtà completamente nuova composta da sfide quotidiane.

Tutta la famiglia è risucchiata nel vortice dell'Alzheimer: mentre la malattia progredisce chi si prende cura del malato è sottoposto a stress e continue sollecitazioni emotive, provando sentimenti diversi: smarrimento, paura, rabbia, sconforto, solitudine, ma anche tanto amore... Molto spesso i *caregivers* sono così coinvolti nell'accudimento del malato da dimenticarsi di se stessi e della gestione della propria vita, sino ad arrivare a non farcela più...

**In questo incontro i familiari saranno i protagonisti:** il Coach li accompagnerà, con semplici esercizi e domande mirate cui rispondere per iscritto, a concedersi il tempo per pensare a sé, a prendere coscienza del proprio stato d'animo e soprattutto delle **proprie risorse interiori** cui attingere per cercare soluzioni e strategie che possano alleviare fatica e sofferenza.

È gradita l'adesione all'Associazione da parte dei partecipanti.

--