



Nascono i punti di facilitazione digitale nelle Case di Quartiere

Prende avvio anche a Bologna il progetto regionale "Digitale Facile" che si estenderà fino alla fine del 2025, con l'attivazione di undici [punti di facilitazione digitale](#) in altrettante Case di Quartiere. Il progetto è realizzato dal Comune di Bologna in accordo con la Regione Emilia-Romagna per l'utilizzo di fondi europei Next Generation EU.

L'obiettivo principale è favorire e accompagnare i processi di alfabetizzazione digitale della comunità, con attenzione particolare a soggetti fragili, che vivono in condizioni di svantaggio e maggiormente esposti ai rischi di esclusione sociale.

Oltre al supporto individuale, verranno attivati anche corsi formativi rivolti a gruppi omogenei o eterogenei di individui in presenza, ma anche in modalità online o mista. Le attività sono gratuite e si rivolgono a persone maggiorenni residenti o domiciliate in Italia. Per accedere ai servizi è possibile prenotare dal [sito dedicato](#), chiamando il numero verde 800 141 147 o presentandosi direttamente al Punto Digitale negli orari d'apertura.

Leggi la notizia per informazioni

<https://www.comune.bologna.it/notizie/punti-facilitazione-digitale-case-quartiere>

I Progetti "Ben-essere: imparare a rilassarsi e respirare" e "R-esistere oltre la fragilità": le attività dell'associazione "Non perdiamo la testa" rivolte ai caregiver

L'associazione "Non perdiamo la testa" propone 8 incontri dedicati al benessere dei caregiver di persone con demenza. Nello specifico il percorso prevede 2 incontri di ipnosi naturalistica che si terranno in presenza il 5 e il 12 settembre 2024 dalle ore 17:30 alle ore 19:00 in via Mazzini 65, presso la parrocchia degli Alemanni e 6 incontri di Yoga che si terranno online, su piattaforma Zoom, ogni lunedì, dal 7 ottobre 2024 all'11 novembre

2024, dalle ore 20:30 alle ore 21:30. Per maggiori informazioni e iscrizioni è possibile contattare il numero 3496283434 o scrivere a nonperdiamolatesta@libero.it.

Inoltre viene proposta la partecipazione a un gruppo di informazione e supporto psicologico per i caregiver di persone con demenza. Si tratta di un ciclo di 8 incontri che si svolgeranno online, su piattaforma Zoom, ogni mercoledì dal 9 ottobre 2024 al 27 novembre 2024 dalle ore 18:15 alle ore 19:30. Per maggiori informazioni e iscrizioni è possibile contattare il numero 3496283434 o scrivere a nonperdiamolatesta@libero.it.

Visita il sito dedicato

<https://www.nonperdiamolatesta.it/>

Scarica la locandina del Progetto "Ben-essere: imparare a rilassarsi e respirare"

<https://drive.google.com/file/d/1wlqwx1wJOGLEY5a8rP06GcWExqZmUUZFd/view?usp=sharing>

Scarica la locandina del Progetto "R-esistere oltre la fragilità"

https://drive.google.com/file/d/1W6g7rdr7IXH5n0ciODzM0h_ZOn7XFLFI/view?usp=sharing

"VICINO A CHI TI STA VICINO – Prendersi cura di chi... si prende cura": gli incontri della Fondazione ANT rivolti ai caregiver

La Fondazione ANT propone un ciclo di incontri dedicati ai caregiver condotti da professionisti sanitari ANT. L'obiettivo è offrire ai caregiver di pazienti affetti da malattia oncologica un miglioramento della qualità di vita e della capacità di sostenere in modo adattivo i vissuti emotivi e lo stress legati all'attività di caregiving, con un focus sulla consapevolezza di sé, dei propri pensieri e delle proprie emozioni, in modo intenzionale e non giudicante. Gli incontri avranno un calendario settimanale a partire dal 19 settembre dalle 16 alle ore 17.30 circa presso la sede di Fondazione ANT, Via Jacopo di Paolo 36, Bologna. I caregiver potranno scegliere di partecipare in presenza oppure online attraverso l'utilizzo della piattaforma Zoom. Per maggiori informazioni è possibile telefonare ai numeri 0517190132, 3475225352, 3483102862 o scrivere ai seguenti indirizzi email andrea.giannelli@ant.it, formazione@ant.it.

Visita il sito dedicato

<https://ant.it/>

Scarica la locandina

https://drive.google.com/file/d/1V0MVHXb0KduVyWtZsJWi3nM_6hgpsAYV/view?usp=sharing

Progetti di sostegno psicologico e benessere psicofisico rivolti ai caregiver

Riproponiamo i progetti a supporto del benessere psicologico e psicofisico dei caregiver familiari realizzati grazie alla costante collaborazione tra l'Azienda USL di Bologna, i Servizi Sociali Territoriali e le associazioni ed Enti sul territorio. Per il territorio di Bologna, le attività di supporto realizzate dalle associazioni sono di due tipologie: Consulenza psicologica di gruppo rivolta a caregiver familiari, finalizzata all'acquisizione della consapevolezza del proprio ruolo di cura e al rafforzamento della propria autonomia e autostima; Attività per il benessere psicofisico di gruppo mediante pratiche corporee, respiratorie e di rilassamento. Per partecipare alle attività è necessario rivolgersi direttamente all'associazione proponente.

Scarica la brochure

https://drive.google.com/file/d/1BX_uYGtffzfs0HVMxwYScGZGNfvky6h5/view

Gruppi di auto-mutuo aiuto 2024

I Gruppi AMA sono gruppi di persone accomunate da esperienze spesso difficili, che si ritrovano periodicamente insieme per divenire una risorsa per sé e per gli altri. La partecipazione ai gruppi è libera e gratuita e fondata sull'attento rispetto della riservatezza.

Sul sito dedicato all'esperienza dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto della rete metropolitana dell'Azienda USL di Bologna è disponibile la brochure "Gruppi AMA 2024" che elenca i gruppi attivi, i giorni in cui si incontrano e i recapiti per contattarli. Ricordiamo che è presente una sezione dedicata a gruppi di persone che si prendono cura di persone anziane fragili o con deterioramento cognitivo, una sezione dedicata a gruppi di persone che si prendono cura di persone con disagio psichico e una sezione dedicata a gruppi di persone che vivono l'esperienza del lutto e della perdita.

Scarica la brochure dei Gruppi AMA 2024

<https://www.ausl.bologna.it/cit/cp/gama/archivio-notizie/archivio-notizie-2024/pubblicata-la-nuova-brochure-che-raccoglie-tutti-i-gruppi-attivi-nellarea-metropolitana-dellazienda-usl-di-bologna>

Riapertura da settembre 2024 dei Caffé Alzheimer di ASP Città di Bologna

I Caffé Alzheimer sono luoghi di incontro e condivisione dedicati alle persone con disturbi di memoria o deterioramento cognitivo e ai loro caregiver.

Gli incontri prevedono lo svolgimento di attività di socializzazione, ludiche ed espressive, alternate ad attività di stimolazione della memoria. I caregiver possono assistere alle attività del Caffé Alzheimer insieme alla persona cara e partecipare agli incontri di confronto e aiuto reciproco insieme ad altri caregiver.

Ripartono da settembre il Par Tot Cafè da martedì 3 settembre tutti i martedì dalle 15.00 alle 17.00 presso la Casa di Quartiere Santa Viola in Via Emilia Ponente 131 Bologna, il Caffé Portobello da lunedì 2 settembre tutti i lunedì dalle 15.30 alle 17.30 presso la Casa di Quartiere Saffi in via Lodovico Berti n. 2/10 Bologna, il Vit...alè Caffè da mercoledì 4 settembre tutti i mercoledì dalle 15.00 alle 17.00 presso la Casa di Quartiere Italicus in via Sacco 16 Bologna. Per maggiori informazioni è possibile telefonare ai numeri 0516201365, 3383131604 o scrivere al seguente indirizzo email

teniamocipermano@aspbologna.it.

Visita il sito dedicato

<https://www.aspbologna.it/it>

Scarica il volantino Par Tot Cafè

<https://drive.google.com/file/d/1LkNS7RZ9vIW3gOmm4QvdEsifYsRvdEBn/view?usp=sharing>

Scarica il volantino Caffè Portobello

https://drive.google.com/file/d/1cxauRFJUrMuENIrsu6gM9iT_7KJyaWA_/view?usp=sharing

Scarica il volantino Vit...alè Caffè

<https://drive.google.com/file/d/1QDtAP82Vc1NnGANqicJwV6XFDCQdAyTS/view?usp=sharing>

"ParaCadute": campagna di comunicazione della Regione Emilia-Romagna per la prevenzione delle cadute

Il Servizio sanitario regionale dell'Emilia-Romagna ha realizzato la campagna di comunicazione "ParaCadute" contenente consigli utili e raccomandazioni pratiche volti alla prevenzione delle cadute e rivolta principalmente alle persone anziane, con disabilità o fragilità e ai loro caregiver. La campagna spiega in un video tutorial e in un opuscolo dedicato quali precauzioni adottare in casa e in ospedale.

Visita il sito dedicato

<https://salute.regione.emilia-romagna.it/prevenzione-cadute>

Leggi la notizia per approfondire

<https://salute.regione.emilia-romagna.it/notizie/regione/2024/aprile/paracadute-campagna-di-comunicazione-della-regione-per-la-prevenzione-delle-cadute>

Guarda il video tutorial con informazioni e consigli utili per prevenire le cadute

<https://salute.regione.emilia-romagna.it/prevenzione-cadute>

Scarica e leggi l'opuscolo

https://salute.regione.emilia-romagna.it/normativa-e-documentazione/materiale-informativo/strumenti-della-campagna/c008_paracadute_opuscolo_a5_web.pdf

Come muovere e far muovere una persona con difficoltà motorie e/o cognitive: i consigli del fisioterapista e del terapeuta occupazionale

Prendersi cura di una persona con difficoltà motorie e/o cognitive può implicare compiti assistenziali complessi. Alcuni esperti del settore hanno realizzato diciannove video brevi con indicazioni su come gestire e assistere in modo corretto una persona con difficoltà motorie e/o cognitive nella casa dove abita, per rendere l'assistenza più efficace e sicura sia per i caregiver che la prestano che per le persone che la ricevono. In particolare, vengono presentate regole e strategie per assistere al meglio la persona con difficoltà motorie e/o cognitive quando deve spostarsi, alzarsi, sedersi, sollevarsi e muoversi.

Leggi la notizia per informazioni e per guardare i video realizzati

<https://caregiver.regione.emilia-romagna.it/i-tuoi-bisogni/supporto-pratico/come-muovere-e-far-muovere-una-persona-con-difficolta-motorie-e-o-cognitive-i-consigli-del-fisioterapista-e-del-terapeuta-occupazionale>