

Come riconoscerne i segnali e trovare  
strategie per affrontarli



## INCONTRI DI GRUPPO

- Il percorso di gruppo si propone di allenare le proprie capacità di riconoscere i campanelli di allarme dell'ansia e di migliorare le strategie per farvi fronte, tramite il confronto e la condivisione con persone che incontrano nella vita simili difficoltà.

## A CHI È RIVOLTO?

- **Anziani oltre i 65 anni e/o loro familiari/caregivers** che sperimentano vissuti ansiosi ed elevati livelli di stress,
- A tutti i residenti nel **territorio del bollatese**.

## QUANDO?

- 4 incontri di 2 ore ciascuno
- **7, 14, 21 e 28 maggio** dalle ore 10:00 alle ore 12:00

## DOVE?

- Presso il **Consultorio Familiare "Centro di Assistenza alla Famiglia"**
- **Via Repubblica 1 - Bollate**
- Accesso libero e gratuito, previa iscrizione

## INFO E ISCRIZIONI

- **3489880954**, martedì dalle 14 alle 16 e venerdì dalle 9 alle 11
- oppure **02/3590525**
- **[benessereanziani@farefamiglia.org](mailto:benessereanziani@farefamiglia.org)**



Sostenibilità  
in Lombardia



Regione  
Lombardia



Fare Famiglia  
ONLUS



Piccolo  
Principe



Associazione  
InCerchio



**EUREKA!**

Cooperativa Sociale

