

\\ Abitare le età ETS

Caregiver Day

mi prendo cura di... noi

BERGAMO, MAGGIO 2026

Ogni anno, il mese di maggio in tutta l'Europa è dedicato al mondo dei caregiver. Per la nostra Associazione rappresenta un'occasione per sviluppare una riflessione ed un confronto attorno all'esperienza di essere caregiver.

Prendete nota della data: domenica 10 maggio 2026.

**Appuntamento presso la casa dei Padri Monfortani,
in via Legnano 18 a Bergamo, nel quartiere di Redona.**

Seguendo il filo delle riflessioni sviluppate nelle precedenti edizioni, il focus rosso di quest'anno sarà la gratitudine.

Il caregiving è un atto d'amore profondo, di resilienza e dedizione che talvolta può trasformarsi in un carico emotivo e fisico gravoso.

La gratitudine, intesa come riconoscimento e valorizzazione del percorso e della relazione di cura, gioca un ruolo cruciale nel mantenere la serenità del caregiver e nel dare senso all'assistenza, sebbene possa essere difficile da coltivare in situazioni complesse.

Sperimentare gratitudine può aiutare il caregiver a focalizzarsi sugli aspetti positivi e a ridurre lo stress emotivo.

L'esercizio della gratitudine anche verso sé stessi passa attraverso il riconoscimento dei propri sforzi e facilita la possibilità di riposare e chiedere aiuto, superando o evitando il senso di colpa.

Sono previsti contributi di associazioni e gruppi di caregiver, in forma di racconti, pièces teatrali e tanto altro. A commentare i lavori interverrà **Maria Pia Veladiano**, scrittrice e vincitrice tra l'altro del Premio Calvino 2010.

Pranzo da prenotare entro il 2 Maggio 2026 scrivendo a info@alebg.it o telefonando al numero 342 9522 376.

Nel pomeriggio saranno previste proposte laboratoriali: biodanza, teatro e altro.

All'interno delle iniziative di questa edizione Caregiver Day 2026, proponiamo anche un ciclo di tre incontri dal titolo **"dialoghi tra cura, salute, vita e morte"**.

Gli incontri si svolgeranno presso la Sala Zaninoni della Associazione Mutuo Soccorso, in via Zambonate 33 a Bergamo nella fascia oraria 18-20.

Gli incontri saranno momenti di esplorazione e riflessione guidati dal dottor Guido Bertolini, medico epidemiologo ricercatore presso l'Istituto Mario Negri, voce autorevole nella riflessione sui temi connessi alla salute e al fine vita.

Nella prima serata, che si svolgerà **giovedì 9 aprile**, Guido Bertolini dialogherà con il dottor Bonaldi, medico e fondatore di Slow Medicine, con riflessioni sul tema "Paura e cure inutili: così cresce il mercato della salute".

Per il secondo dialogo, che si svolgerà **lunedì 11 maggio**, avremo ospite la professoressa Ines Testoni, psicologa psicoterapeuta e filosofa, docente di Psicologia Sociale e Psicologia delle relazioni di fine-vita presso l'Università degli Studi di Padova. Con lei il dottor Bertolini dialogherà attorno alla "La finitudine: imparare a gestire l'inevitabile".

Infine, il vertice della riflessione della terza serata, in data **giovedì 28 maggio**, sarà il fine vita. Ci addentreremo in questo tema con il dottor Naretto, medico palliativista e direttore delle Cure Palliative dell'ASL Città di Torino, che sempre in dialogo con Guido Bertolini, svilupperà il tema della libertà di scelta nel fine vita con una riflessione dal titolo "Di chi sono i miei giorni?".

Tutte le iniziative sono aperte alla cittadinanza.

