

Con il patrocinio di



Con il contributo di



Promossa da



# IL CAREGIVER INCONSAPEVOLE

Curare l'ansia di chi cura



**Ti prendi cura quotidianamente di un familiare** anziano, con disabilità, malato oppure con importanti disturbi?

**Il tuo ruolo di cura ti genera fatica,** preoccupazione, ansia e ti fa trascurare i tuoi bisogni e le tue necessità personali?

**Spesso ci si ritrova ad essere caregiver senza averlo scelto,** diventando una figura “stampella” su cui il familiare si appoggia.

Puoi rivolgerti a Lidap odv e partecipare gratuitamente ai nuovi **gruppi di auto mutuo aiuto guidati da psicologhe e dedicati ai CAREGIVER!**

NEI GRUPPI, CHE INIZIERANNO **MERCOLEDÌ 27 MAGGIO 2026** (nella sede Lidap di via Kennedy 5 a Parma), TROVERAI:

- un ambiente dove puoi condividere la tua esperienza, le tue preoccupazioni con chi vive situazioni simili alla tua;
- ascolto e comprensione senza giudizio;
- nuove strategie per gestire il carico emotivo oltreché quello fisico.

**PER INFO E ADESIONI:**

- **Chiamaci al numero 353 401 3036**
- (il martedì e il mercoledì dalle 10:00 alle 12:00)
- Scrivici a [caregiver@lidap.it](mailto:caregiver@lidap.it)
- Visita il sito Lidap [www.lidap.it](http://www.lidap.it)
- Segui la pagina Facebook **Lidap odv** e Instagram **lidapodv**



**Lidap odv (Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, d'Agorafobia e da attacchi di Panico)** è un'associazione di "pazienti" che, con il contributo dei suoi consulenti scientifici, da più di trent'anni fa incontrare le persone che si trovano a vivere problematiche d'ansia e di panico, utilizzando lo strumento dei **gruppi di auto mutuo aiuto**.