



**A.I.A.S. Trieste**

Sotto l'alto Patronato del Presidente della Repubblica

**Associazione per l'indipendenza, l'autonomia e la sicurezza delle persone con disabilità**

**PRESENTA**



JoySpace *by TYZ*

**Cos'è?** *E' un progetto di studio ideato da Tiziana Varcounig, operatrice benessere, Leather Yoga della Risata, conduttrice di Yoga Nidra e altre tecniche di respirazione*

**A chi è indirizzato?** *Ai caregiver familiari, coloro che, a titolo gratuito, si prendono cura in modo significativo e continuativo di un congiunto non autosufficiente a causa di una grave disabilità.*

**Perché?** *Perché i caregiver familiari si trovano ad affrontare prove difficili, sacrifici notevoli esponendosi a situazioni particolari di stress in nome dell'amore, della compassione, del senso di responsabilità verso i propri cari bisognosi di cura... e meritano amorevole attenzione.*

**Qual è l'obiettivo?** *Fornire strumenti di supporto per combattere lo stress; contraccambiare la cura, intesa come interessamento ed attenzione, offrendo tecniche e pratiche legate al mondo del benessere psico-fisico: massaggi, tecniche di respirazione e meditative per vivere una pausa, raggiungere uno stato di rilassamento, rigenerare la propria forza psico-fisica.*

**Come posso partecipare?** *Iscrivendoti! Info: mail [aias.trieste@libero.it](mailto:aias.trieste@libero.it) e/o tel 040 311222*

**Dove?** *c/o la sede dell'A.I.A.S., Viale Romolo Gessi, 8/1, Trieste  
(in osservanza della normativa attuale per contrastare la diffusione del Covid-19)*

**Quando?** *nei pomeriggi di mercoledì e giovedì di fine luglio e di agosto*

**Prenotati entro domenica 26 luglio inviando un sms al n. 340-5761484,  
oppure una mail ad [aias.trieste@libero.it](mailto:aias.trieste@libero.it)**

**scrivendo:**

**JoySpace - A.I.A.S. Trieste - il tuo nome e cognome  
verrete richiamati per concordare un appuntamento.**

*Se vuoi partecipare ma ti trovi in difficoltà nella gestione della cura del tuo caro, contattaci e troveremo una soluzione.*

*La partecipazione è gratuita! Si accettano elargizioni liberali.*

**A.I.A.S. Trieste**

Ente iscritto nel Registro delle Organizzazioni di Volontariato previsto dalla L.R. 23/2012 del Friuli Venezia Giulia – n.170  
Viale Romolo Gessi 8/10 - 34123 Trieste - tel 040311222 - e-mail [aias.trieste@libero.it](mailto:aias.trieste@libero.it) - pec [aias.trieste@pec.csvfvg.it](mailto:aias.trieste@pec.csvfvg.it)  
C.F. 90026000324