

IL CAREGIVER DAY 2026 È REALIZZATO CON

il patrocinio di



la collaborazione di



il contributo e il sostegno di



INFO E PRENOTAZIONI LABORATORI E PRANZO DEL 10 MAGGIO

alebq.eventbrite.com - segreteria@alebq.it - 342 952 2376

\\ Abitare le età ETS

Caregiver Day

mi prendo cura di... noi

BERGAMO, APRILE/MAGGIO 2026

È tempo di Caregiver Day: il ciclo annuale di incontri ed eventi aperti a tutta la cittadinanza, dedicato alla condizione, al vissuto, ai bisogni e ai diritti di chi si prende cura degli altri.

Quest'anno, l'evento principale del 10 maggio presso la sede dei Missionari Monfortani sarà corredato da ulteriori appuntamenti. Il 9 aprile, l'11 maggio e il 28 maggio si terrà il ciclo di incontri "Dialoghi tra cura, salute, vita e morte" presso il Mutuo Soccorso per approfondire il tema del fine vita sotto diverse sfaccettature. Il 21 maggio sarà dedicato al tema dell'Alzheimer e si terrà presso la biblioteca di Gorle.

Il filo conduttore dell'edizione 2026 è il tema della gratitudine.

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.

Il programma intreccia momenti di dialogo e confronto tra associazioni, istituzioni e cittadini su quanto realizzato e quanto ancora si può fare per i caregiver, con incursioni nel mondo dell'arte, della biodanza e della meditazione. Perché prendersi cura, a volte, significa anche fermarsi e condividere le piccole vittorie quotidiane.

La partecipazione è libera e gratuita

Gli eventi del pomeriggio del 10 maggio sono su prenotazione
alebq.eventbrite.com - segreteria@alebq.it - 342 952 2376

GIOVEDÌ 9 APRILE

ORE 18:00 | MUTUO SOCCORSO – VIA ZAMBONATE, 33 - BERGAMO

Ciclo “Dialoghi tra cura, salute, vita e morte”

Paura e cure inutili: così cresce il mercato della salute

Il dott. Antonio Bonaldi, medico e fondatore di Slow Medicine dialoga con il dott. Guido Bertolini, epidemiologo e ricercatore presso l'Istituto Mario Negri
Riflessione sul rapporto tra paura, medicina e crescita di un mercato sanitario sempre più orientato al profitto. Un invito a distinguere le cure davvero utili da quelle superflue o dannose, per rimettere al centro la persona e la qualità della relazione di cura.

LUNEDÌ 11 MAGGIO

ORE 18:00 | MUTUO SOCCORSO – VIA ZAMBONATE, 33 - BERGAMO

Ciclo “Dialoghi tra cura, salute, vita e morte”

La finitudine: imparare a gestire l'inevitabile

La dott.ssa Ines Testoni, Università degli Studi di Padova dialoga con il dott. Guido Bertolini, epidemiologo e ricercatore presso l'Istituto Mario Negri
Un dialogo che riguarda da vicino chiunque si trovi ad accompagnare qualcuno nella fragilità e offre strumenti per affrontare la finitudine, propria e altrui, con maggiore serenità. Perché accettare i limiti della vita non significa arrendersi, ma imparare a stare dentro la realtà con occhi aperti.

GIOVEDÌ 21 MAGGIO

ORE 18:00 | AUDITORIUM DELLA BIBLIOTECA DI GORLE, VIA MARCONI N.5

Lecture dal libro “Anime Lampare” di Giulio Cestari

accompagnato al violino da Elena Zibetti

Attraverso lo sguardo di donne che si prendono cura di un familiare, emergono storie vere, emozioni profonde e sacrifici spesso taciuti. Un momento di ascolto e vicinanza per affrontare insieme temi delicati come il dolore, la fragilità e l'Alzheimer.

La serata è organizzata in collaborazione con il Tavolo DFC Dementia Friendly Community di Gorle Seguirà dibattito.

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

ORE 18:00 | MUTUO SOCCORSO – VIA ZAMBONATE, 33 - BERGAMO

Ciclo “Dialoghi tra cura, salute, vita e morte”

Di chi sono i miei giorni?

Il dott. Giuseppe Naretto, direttore Cure Palliative ASL Città di Torino dialoga con il dott. Guido Bertolini, epidemiologo e ricercatore presso l'Istituto Mario Negri
Una domanda scomoda ma necessaria, che riguarda tutti. L'incontro affronta il tema delle scelte sul fine vita: strumenti, diritti e riflessioni per aiutare ciascuno a orientarsi, con consapevolezza e senza lasciare solo chi resterà a decidere al nostro posto.

DOMENICA 10 MAGGIO

SALA TEATRO DEI MISSIONARI MONFORTANI
VIA LEGNANO 18 – QUARTIERE DI REDONA - BERGAMO

Giornata di condivisione

8:30 – 9:30

Registrazione Vieni a colazione da noi!

Colazione offerta per chi arriva entro le 9.00

9:30 – 11:30

Condivisione dei contributi sul tema della gratitudine

Lettura a cura di Daniela Ghezzi
accompagnata al violino da Elena Zibetti

Dalle 11:30

Commento della scrittrice Mariapia Veladiano

autrice di vari testi sul tema della cura

Condivisione con i partecipanti

12:30 – 14:00

Pranzo

Prenotazione: aleb.eventbrite.com - segreteria@aleb.it - 342 952 2376
entro il 2 Maggio 2026

14:00 – 16:00

Laboratori

Prenotazione: aleb.eventbrite.com - segreteria@aleb.it - 342 952 2376

- **Laboratorio di Biodanza** condotto da Giulia Rota
musica e movimento per migliorare la salute psicofisica
dalle ore 14:00 – durata 1:30h
- **Laboratorio di Meditazione**
a cura di Associazione Alzheimer Bergamo ODV,
una tecnica di rilassamento che ogni caregiver può usare nella vita quotidiana
3 turni alle 14:00 – 14:45 – 15:30
- **Laboratorio “Custodire memorie”**
a cura di Generazioni FA e Accademia Carrara,
per scoprire che le opere d'arte raccontano anche le nostre storie
2 turni alle 14:00 e alle 15:00
- **Laboratorio di “Carte go-wish”**
per approcciare con leggerezza alcuni aspetti personali
della seconda fase della vita