

# 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

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

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: [alebq.eventbrite.com](http://alebq.eventbrite.com)  
[segreteria@alebq.it](mailto:segreteria@alebq.it) - 342 952 2376  
entro il 2 Maggio 2026

14:00 - 16:00 **Laboratori**  
Prenotazione: [alebq.eventbrite.com](http://alebq.eventbrite.com) -  
[segreteria@alebq.it](mailto:segreteria@alebq.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

IL CAREGIVER DAY 2026 È REALIZZATO CON

il patrocinio di

la collaborazione di

il contributo e il sostegno di

