

Quando ritagliarmi un po'  
di tempo per me?

I familiari curanti prestano un sostegno essenziale.  
Informatevi sulle possibilità di aiuto esistenti.



[familiari-curanti.redcross.ch/ritratti](https://familiari-curanti.redcross.ch/ritratti)

**Testimonianze video** di familiari curanti e tante utili  
**informazioni sulle offerte di sostegno.**

Informazioni disponibili anche in:

Bosanski/Hrvatski/Srpski – Français – English –  
Español – Deutsch – Português

Le cartoline possono essere ordinate su  
[www.migesplus.ch/familiari-curanti](http://www.migesplus.ch/familiari-curanti)

Realizzato nel quadro del programma  
di promozione «Offerte di sgravio per  
i familiari assistenti 2017–2020»  
UFCL Art.-Nr. 311.815.1i, 03/2021

Con il sostegno di:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'Interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

**Croce Rossa Svizzera**

