

EVENTI **GRATUITI** DEL PROGETTO "ME-TE - CENTRO PER LA FAMIGLIA IN EVOLUZIONE", PROMOSSI E FINANZIATI DA REGIONE LOMBARDIA (DGR 4431/2025)

Formazione/informazione e sensibilizzazione

Serata "Videogiochi: come riconoscere i rischi da evitare e le opportunità da cogliere", rivolta a genitori di preadolescenti e adolescenti

- **21/05**, dalle h18.30 alle h20.30, presso ex colonia elioterapia in via Bodmer a Germignaga

Serata "Non è solo un gioco: il ruolo del gaming nella regolazione emotiva degli adolescenti", rivolta a genitori di preadolescenti e adolescenti

- **11/06**, dalle h18.30 alle h20.30, presso ex colonia elioterapica in via Bodmer a Germignaga

➤ **2/07 serata conclusiva a Cuveglio** (seguiranno dettagli)

Per informazioni: 393/9192718 – laura.cazzani@laquilonescs.it

Percorsi di nuova famiglia – sostegno alla separazione familiare, ciclo di 4 incontri, dalle h20.00 alle h21.30, presso il Consultorio Familiare delle Valli, in via Tremolada 29 a Cadegliano Viconago.

- **22/04** *"Aspetti legali della separazione: focus sull'iter giuridico e le procedure vigenti"*, relatrice: Avv. Francesca Urru, esperta in Diritto di Famiglia
- **29/04** *"Elaborazione del distacco: riflessione psicologica sulle dinamiche emotive della rottura"*, relatrice: psicologa e psicoterapeuta dott.ssa Nancy Dispinzeri
- **6/05** *"Sostegno alla genitorialità: come accompagnare i figli nel cambiamento e mantenere l'alleanza educativa"*, relatrice: psicologa dell'età evolutiva dott.ssa Valentina Cantoreggi

- **13/05** *“La mediazione familiare: strumenti per la gestione del conflitto e la negoziazione degli accordi”*, relatrice: assistente sociale specializzata in mediazione familiare dott.ssa Barbara Muglia

Per informazioni: 0332/1892393 consultoriofamiliaredellevalli@gmail.com

Dialoghi di Cura, ciclo di incontri informativi gratuiti per la comunità, presso il Chiostro di Voltorre a Gavirate, dalle h20.30 alle h22.30

- **23/04** *“Vivere con la demenza - orientarsi nel mondo dei diritti e delle tutele”*, relatrice: Laura Zuccon – assistente sociale S.A.I. ANFFAS
- **30/04** *“Io decido per me e sia fatta la mia volontà”*, relatrice: Ida Gatti – medico geriatra
- **7/05** *“Longevity ed evoluzione delle esigenze finanziarie - spunti pratici e suggerimenti utili per vivere finanziariamente sereni”*, relatrice: Patrizia Allas – consulente finanziario ed educatore finanziario
- **14/05** *“Amministrazione di sostegno, patrimonio, testamento e successione – aspetti legali e fiscali per affrontare il futuro e la demenza con consapevolezza”*, relatrici: Gabriella Giordano - avvocato e Francesca Trani – dottore commercialista

Per informazioni: 366/6457422 info@progettorugheodv.it

Dipende! Percorsi per adolescenti (dai 14 anni) di prevenzione alla violenza di genere, presso Oratorio Spazio Kitai, via San Pietro 59a, Luino dalle h15.00 alle h17.00

- **28/04 - 05/05 - 12/05**

Dipende! Percorsi per genitori per informare e dare strumenti sulle sostanze e sui comportamenti a rischio, presso la Sala Consigliare del Comune di Mesenzana, in via San Martino, dalle h20.00 alle h22.00

- **05/05 - 12/05 - 19/05**

Per informazioni: 335/6019042 federica.frigo@cooplotta.org

NEW! **Chiacchiere e confronto corpo e movimento – momenti per conoscersi e stare insieme**, presso lo Spazio S*A*L*E, in via Piave 42 a Besozzo (frazione Bogno).

- **08/05** *“Armonia in movimento”*, dalle 17.00 alle 19.00 (incontro aperto anche alle donne in dolce attesa), con la partecipazione di:
Beatrice Porta (Osteopata) e Maria Cristina Carraro (Consulente IBCLC)

- **16/05** *“Il tocco che comunica” – incontro con i bambini sul massaggio infantile*, dalle 10.00 alle 12.00, con la partecipazione di: Beatrice Porta (Osteopata) e Rossella Riva (Puericultrice)

Per informazioni: 327/7955335 sara.grippe@coopeureka.it

NEW! DEMENZE E MALATTIA DI ALZHEIMER -uno sguardo tra scienza, trattamenti e prevenzione possibile

“Aspetti clinici e terapia” relatrice dott.ssa Marialuisa De Lodovici (Neurologa)

“Interventi non farmacologici nelle persone con demenza” relatrice dott.ssa Marcella Mainardi (Musicoterapeuta)

- **20/05**, dalle h20.30 alle h22.00, presso Palazzo Verbania – Luino

“Quale possibile prevenzione” relatrice dott.ssa Marialuisa De Lodovici (Neurologa)

“La musicoterapia nelle demenze” relatrice dott.ssa Marcella Mainardi (Musicoterapeuta)

“Il sostegno ai familiari e ai gruppi di auto-aiuto” relatrice dott.ssa Raffaella Ciatti (Psicologa, Psicoterapeuta)

- **28/05**, dalle h20.30 alle h22.00, presso Palazzo Verbania – Luino

Per informazioni: 0332/813295 info@alzheimerverese.org

Laboratori

Laboratorio a scuola tra genitori “che pensano e che fanno” (genitorialità nelle diverse fasi evolutive), dalle h20.00 alle h21.30

- **6/05** (scuola secondaria di primo grado Marchirolo)
- **13/05** (scuola secondaria di primo grado Cunardo)
- **20/05** (scuola secondaria di primo grado Cunardo)
- **27/05** (scuola secondaria di primo grado Marchirolo)

Per informazioni: 0332/1892393 consultoriofamiliaredellevalli@gmail.com

Laboratorio di Arteterapia per persone over 55 (GRUPPO VERDE)

- **29/04 - 27/05 - 24/06 - 22/07**, dalle h14.30 alle h16.30, presso il Chiostro di Voltorre – Gavirate

Laboratorio di Arteterapia per persone over 55 (GRUPPO VIOLA)

- **22/04 - 20/05 - 17/06 - 15/07**, dalle h14.30 alle h16.30, presso il Chiostro di Voltorre – Gavirate

Laboratorio di Arteterapia per persone over 55 (GRUPPO BLU)

- **15/04 - 13/05 - 10/06 - 8/07**, dalle h14.30 alle h16.30, presso il Chiostro di Voltorre – Gavirate

Per informazioni: 366/6457422 info@progettorugheodv.it

Laboratorio Arteterapia “l’Arte come respiro per chi non smette mai di dare”

- **16/05 – 30/05 – 6/06**, dalle h14.30 alle h16.30, presso La Casa dei colori e delle forme in via Matteotti 20, Maccagno con Pino e Veddasca

Per informazioni e iscrizioni: 347/2701084 segreteria@fondazionexenia.it

Sportelli integrativi

- **7/04 – 5/05 – 9/06 – 15/09**, dalle h9.30 alle h12.30, presso la Sala civica, via Roma 22, Cunardo
- **21/04 – 19/05 – 23/06 – 8/09**, dalle h9.30 alle h12.30, presso gli uffici del comune, in piazza libertà 28, a Lavena Ponte Tresa

Per informazioni: 0332/1892393 consultoriofamiliaredellevalli@gmail.com

Sportello allattamento e svezzamento

- **21/04 - 19/05** dalle h9.30 alle h11.30, presso Spazio S*A*L*E di via Piave 42 a Besozzo.

Per informazioni: 327/7955335 sara.grippe@coopeureka.it

Gruppi di mutuo aiuto

Incontri mensili per genitori “GPS – tappe per non perdere la bussola nel viaggio dell’essere genitori, dalle h18.30 alle h20.00, presso la sede del Consultorio Familiare delle Valli di Cadegliano Viconago in via Tremolada, 2

- **28/04 “Emozioni in corso** (come gestire i capricci dei più piccoli o le esplosioni di rabbia degli adolescenti, imparando ad accogliere le emozioni senza farsi travolgere)” relatrici: Giulia Celli e Chiara Ribaga
- **26/05 “Oltre lo schermo** (social media, videogiochi e iperconnessione. Come stabilire regole sane senza trasformare la tecnologia in un campo di battaglia)
- **23/06 “L’arte del no** (perché i limiti sono un atto d’amore. Come dare regole coerenti senza sentirsi in colpa e passare dallo scontro all’autorevolezza)
- **21/07 “Parole che uniscono** (come ascoltare davvero i figli in modo che loro si sentano capiti e come parlare in modo che loro ci ascoltino)
- **22/09 “Genitori imperfetti** (abbattere il mito della perfezione. Un incontro per parlare di ansia da prestazione genitoriale e dell’importanza di prendersi cura di sé per curare gli altri)

Per informazioni e iscrizioni: 0332/1892393
consultoriofamiliaredellevalli@gmail.com

- Gruppo ABC **online** per caregiver con la dott.ssa Daniela Ciorciaro psicologa e psicoterapeuta
 - **13/04 – 11/05 – 8/06**

→ Per iscrizioni e ricevere link degli incontri:

aiuto@progettorugheodv.it

www.progettorugheodv.it/abc-online

- Gruppo di autoaiuto in presenza in piazza Repubblica, 1 (CENTRO TERZA ETA’) – Gavirate – per caregiver con la dott.ssa Alida Todesco psicologa, neuropsicologa e logopedista
 - **29/04 – 27/05 – 24/06 – 29/07**

→ Per informazioni ed iscrizioni:

aiuto@progettorugheodv.it

www.progettorugheodv.it/gruppo-autoaiuto

Per informazioni: 366/6457422 info@progettorugheodv.it

Progetto "Besozzo: Missione Autonomia": dalla dipendenza digitale alla libertà nel mondo reale (adolescenti - ragazzi + genitori che si ritrovano presso l'oratorio di Besozzo, gruppo costituito da tempo e sostenuto da costanti aggiornamenti *WhatsApp*).

Nell'ottica di ridurre il tempo trascorso davanti ai dispositivi elettronici e investire su una socializzazione di qualità (ad esempio attività di volontariato), incrementando autostima ed autoefficacia, il gruppo genitori di Besozzo sta lavorando sulle alternative proposte direttamente dai ragazzi (raccolte tramite questionario somministrato a scuola). L'idea è quella di organizzazione momenti di ritrovo, in cui i ragazzi potranno essere protagonisti attivi in progetti ed eventi presenti sul territorio.

Progetto "mamme 0-3" (gruppo costituito da tempo e sostenuto da costanti aggiornamenti *WhatsApp*). Le mamme si ritrovano con cadenza mensile per momenti di aggregazione e socializzazione, attraverso camminate, letture di libri, giochi e attività laboratoriali.

Per informazioni: 327/7955335 sara.grippe@coopeureka.it

Attività ricreative

Giochi al parco e apericena offerto, dalle h16.00 alle h19.00

- ***17/04***, presso giardino comunale prato Airolo, Ganna
- ***15/05***, presso il Parco del Sorriso, Cocquio T.
- ***17/07***, presso il Parco Pancera, Cuvio

Per informazioni: 393/9192718 laura.cazzani@laquilonescs.it