

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

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**

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

- **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)

- **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)

- **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)

- **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”

- **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

New! *Laboratorio per genitori “Relazioni affettive e Benessere digitale”*, dalle h17.30 alle h19.00, presso il plesso della Scuola Primaria dell’ICS “A.Manzoni” in via Pezzalunga, 16 a Lavena Ponte Tresa

- **20/05** → percorso per esplorare le dinamiche relazionali in famiglia e crescere adulti consapevoli delle proprie emozioni
- **3/06** → riflessioni per accompagnare i figli nell’uso consapevole delle tecnologie digitali facendosi domande anche su se stessi

Per informazioni: 0332/1892393 consultoriofamiliaredellevalli@gmail.com

Sportelli integrativi

- **9/06 – 15/09**, dalle h9.30 alle h12.30, presso la Sala civica, via Roma 22, Cunardo
- **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

- **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

- **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**

- **8/06**

→ Per iscrizioni e ricevere link degli incontri:

aiuto@progettorugheodv.it

www.progettorugheodv.it/abc-online

- **Gruppo di autoaiuto in presenza per caregiver con la dott.ssa Alida Todesco psicologa, neuropsicologa e logopedista**

- **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

New! Gruppo di ascolto “Sintonia di voci” per caregiver di persone con fragilità, condotto dallo psicologo, dottor Graziano Strano

- **28/05 – 4/06 – 11/06 – 18/06 – 3/09 – 17/09**, dalle h20.00 alle h21.30, presso sede di Fondazione Xenia, in via Marinoni 5 a Orino.

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

Attività ricreative

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

- **26/06**, presso sede da definire, Ponte Tresa
- **17/07**, presso il Parco Pancera, Cuvio

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