

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

Serate "Vicini nella cura: cicli di incontri per caregiver" due percorsi di condivisione e supporto per chi assiste persone anziane. Organizzato in collaborazione con Varese Alzheimer e il Consultorio delle Valli.

- **16/07, 23/07 e 25/08** dalle h17.30 alle h19.00, **"CICLO 1: Comprendere e comunicare: il metodo ABC"**, incontri condotti da una **Psicologa esperta** presso Consultorio Familiare delle Valli – Cadegliano Viconago (VA)
- **22/07, 5/08 e 25/09** dalle h17.30 alle h19.30, **"CICLO 2: Armonie di benessere: la musicoterapia"**, incontri condotti da una **Musicoterapista** presso Consultorio Familiare delle Valli – Cadegliano Viconago (VA)

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

Laboratori

Laboratorio di Arteterapia per persone over 55 (GRUPPO VERDE)

- **22/07**, dalle h14.30 alle h16.30, presso il Chiostro di Voltorre – Gavirate

Laboratorio di Arteterapia per persone over 55 (GRUPPO VIOLA)

- **15/07**, dalle h14.30 alle h16.30, presso il Chiostro di Voltorre – Gavirate

Per informazioni: 366/6457422 info@progettorugheodv.it

Sportelli integrativi

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

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

- **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 di autoaiuto in presenza, in piazza Repubblica, 1 (CENTRO TERZA ETA’) – Gavirate – per caregiver con la dott.ssa Alida Todesco psicologa, neuropsicologa e logopedista

- **29/07**

→ Per informazioni ed iscrizioni:

aiuto@progettorugheodv.it www.progettorugheodv.it/gruppo-autoaiuto

Per informazioni: 366/6457422 info@progettorugheodv.it

“Passi e parole” camminate per famiglie con bambini dai 0 ai 3 anni – momento di benessere e condivisione insieme ad esperte nel campo della crescita, del movimento e della cura. Possono partecipare i papà / le mamme in coppia con il bambino/a o senza.

Di seguito il calendario incontri:

- **Germignaga: mercoledì 15 luglio**
- **Besozzo: venerdì 24 luglio**
- **Lavena Ponte Tresa: martedì 28 luglio**
- **Porto Valtravaglia: sabato 1 agosto**
- **Gavirate: lunedì 3 agosto**

Inquadra il QRCode o segui il canale WhatsApp per scoprire quali esperte partecipano:



<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6TV3nJuyAADa7HaT3I>

Per informazioni e prenotazioni: 327/7955335 sara.grippo@coopeureka.it

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

- **3/09 – 17/09**, dalle h20.00 alle h21.30, presso sede di Fondazione Xenìa, 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

- **17/07**, presso il Parco Comunale Pancera, via G. Verdi, **Cuvio** (in caso di pioggia presso il salone teatro del Comune in via Vittorio Veneto 14)

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