

- **Oggetto:** Mi rispetto e ti rispetto, 11 apr 2019, Consultorio Familiare Zelinda
- **Data ricezione email:** 08/04/2019 11:50
- **Mittenti:** Vedovati Bruno - Gest. doc. - Email: bvedovati@consultorionofamiliarebg.it
- **Indirizzi nel campo email 'A':**
- **Indirizzi nel campo email 'CC':**
- **Indirizzo nel campo 'Rispondi A':** Vedovati Bruno <bvedovati@consultorionofamiliarebg.it>

Testo email

Si presenta l'incontro:

Mi rispetto e ti rispetto

Serata a tema sull'assertività. Per gestire in modo costruttivo le proprie relazioni interpersonali nel pieno rispetto degli altri e di noi stessi.

Si chiama ASSERTIVITÀ, ed è la capacità di esprimere le proprie emozioni e i propri pensieri in modo chiaro e sereno, senza aggredire l'interlocutore e senza nemmeno subirlo, riconoscendo al contempo i diritti propri e altrui. Quante volte vi siete ritrovati a non saper rifiutare l'ennesimo favore, per poi sentirvi sfruttati e abbandonati quando non servite più? Quante volte non siete riusciti a esprimere la vostra opinione perché avevate timore di offendere l'altra persona? Quante volte avete optato per tacere invece di esplicitare ciò che desideravate per non incomodare gli altri e magari rischiare di sentirvi rifiutati o di peso? Se vi riconoscete in queste situazioni, questa serata è dedicata a voi, per scoprire che è possibile darsi una nuova possibilità per gestire in modo costruttivo le proprie relazioni interpersonali nel pieno rispetto degli altri e di noi stessi.

Consulta il volantino: [Mi rispetto e ti rispetto](#)

giovedì 11 aprile ore 20.30

Conduce:

Tania Da Ros

Psicologa – Psicoterapeuta presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Partecipazione libera e gratuita.

[CONSULTORIO FAMILIARE ZELINDA](#)

via Fratelli Calvi, 1 – Trescore Balneario

tel. 035.0072380 zelinda@consultorionofamiliarebg.it;

<http://www.consultorionofamiliarebg.it/>

Orari di apertura della segreteria: lunedì 8.45 – 13.00 e 14.00 -17.00; martedì 8.45 – 13.00 e 14.00 -

16.30; mercoledì 8.45 – 13.00 e 14.00 – 17.00; venerdì 8.45 – 13.00 e 14.00 -18.00; sabato 8.45 – 12.30.

Ecco come raggiungerci: [noi siamo qui](#)

Per consultare le nostre iniziative via Internet sul sito del Consultorio [Eventi](#)

Puoi trovarci anche su Facebook al seguente link [Facebook](#)

Sostieni il Consultorio Familiare Zelinda donando il tuo [5 per mille](#)

Visiona la carta dei servizi del Consultorio Familiare Zelinda: [Carta dei Servizi](#)

Per comunicare la vostra valutazione sui servizi del Consultorio [questionario soddisfazione](#)

Per conoscere il Consultorio Familiare Zelinda consulta il [Bilancio Sociale 2018](#)

[CON LA FAMIGLIA](#)

via Fratelli Calvi, 1 – Trescore Balneario

tel. 035.0072380 zelinda@consultorionofamiliarebg.it;

<http://www.consultorionofamiliarebg.it/>

Orari di apertura: giovedì 8.45 – 13.00 e 14.00 – 17.00.

Visiona la carta dei servizi del progetto “Con la Famiglia”: [Carta dei Servizi](#)

Per consultare le nostre iniziative via Internet sul sito [Eventi](#)

Ente gestore:

Fondazione Angelo Custode Onlus

Sede legale Fondazione: piazza Duomo n. 5 - 24129 Bergamo - C.F. e P.I. 03385420165

tel. 0350072100 - email: fondazioneangelocustode@curia.bergamo.it - pec:

fondazioneangelocustode@legalmail.it

Chiediamo cortesemente di promuovere l'importante iniziativa al fine di poter essere di aiuto in modo efficace a quanti desiderano condividere e conoscere aspetti della vita personale e familiare.

Grazie per la collaborazione.

Il Coordinatore del Consultorio Familiare Zelinda e Progetto “Con la Famiglia”

Bruno Vedovati

Segue il promemoria delle proposte in programma nelle prossime settimane organizzate dal [Consulterio Familiare Zelinda](#), progetto "[Con la Famiglia – Trescore B.](#)" iniziative "[La Parola e le relazioni](#)":

Adultità

martedì 9 aprile 2019 ore 21.00

La ruota della gioia

12 passi di risveglio interiore per il benessere dell'anima. Presentazione del libro.

Consulta il volantino: [La ruota della gioia](#)

Conduce: Enrica Des Dorides, Psicologa – Psicoterapeuta presso il Consulterio Familiare Zelinda.

giovedì 11 aprile 2019 ore 20.30

Mi rispetto e ti rispetto

Serata a tema sull'assertività. Per gestire in modo costruttivo le proprie relazioni interpersonali nel pieno rispetto degli altri e di noi stessi.

Consulta il volantino: [Mi rispetto e ti rispetto](#)

Conduce: Tania Da Ros, Psicologa – Psicoterapeuta presso il Consulterio Familiare Zelinda.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

martedì 16 aprile 2019 ore 20.30

Una poesia per il corpo

Serata di presentazione e prova aperta e gratuita del ciclo di 6 lezioni per tornare a riconoscersi a partire dal proprio corpo.

Consulta il volantino: [Una poesia per il corpo](#)

Conduce: Piera Principe, Danzatrice, coreografa e autrice dall'esperienza gestuale.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

martedì 7, 14, 21, 28 maggio, 4 e 11 giugno 2019 ore 18.30

Una poesia per il corpo

Ciclo di 6 lezioni per tornare a riconoscersi a partire dal proprio corpo.

Consulta il volantino: [Una poesia per il corpo](#)

necessaria la preiscrizione

Conduce: Piera Principe, Danzatrice, coreografa e autrice dall'esperienza gestuale.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

giovedì 9, 16, 23 e 30 maggio, 6 e 13 giugno 2019 ore 20.30

C'è chi dice no

Lavoro di gruppo sull'assertività, cioè la capacità di esprimere in modo chiaro le proprie emozioni e opinioni senza offendere né aggredire l'interlocutore, e al contempo senza subirlo.

Consulta il volantino: [C'è chi dice no](#)

necessaria la preiscrizione

Conduce: Tania Da Ros, Psicologa – Psicoterapeuta presso il Consulterio Familiare Zelinda.

martedì 18 e 25 giugno 2019 dalle ore 16.00 alle 18.30

Shiatsu. Incontri divulgativi

Verranno spiegate le basi dello Shiatsu. Un'esperienza rigenerante e rilassante per comprendere che cos'è lo Shiatsu.

Consulta il volantino: Shiatsu base

necessaria la prescrizione

Proposta condotta dall'Associazione La Fonte onlus

Salute

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

martedì 7 maggio 2019 dalle 18.30 alle 19.30 (ciclo di 5 incontri)

Corso di ginnastica per il pavimento pelvico.

La forza del movimento

Consulta il volantino: [Corso ginnastica pavimento pelvico](#)

necessaria la prescrizione

Conduce: Nadia Fagiani, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Adozione e Affidamento

giovedì 11 aprile, 2, 23 maggio 2019 ore 20.45

Adozione Figli e genitori si diventa

Laboratorio per genitori con figli adottivi fino a 13 anni

Consulta il volantino: [Adozione Figli e genitori si diventa](#)

necessaria la prescrizione

Conducono: Teresa Salvetti, Operatore Sociale, Formatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Gianmario Bortolotti, Counselor di mindfulness presso il Consultorio Familiare Zelinda.

venerdì 12 aprile, 3 e 24 maggio 2019 ore 20.45

Adozione il mondo degli adolescenti

Laboratorio per genitori con figli adottivi con più di 14 anni

Consulta il volantino: [Adozione il mondo degli adolescenti](#)

necessaria la prescrizione

Conducono: Teresa Salvetti, Operatore Sociale, Formatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Gianmario Bortolotti, Counselor di mindfulness presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Nascita

venerdì 3 maggio, 21 giugno, 26 luglio 2019 ore 10.00 - [Biblioteca di Trescore Balneario](#)

Lecture in gravidanza...

Esperienza prenatale in biblioteca

Consulta il volantino: [Lecture in gravidanza](#)

conducono: Alice Pezzetti, Psicologa ed Educatrice Perinatale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Anna Gandossi, Bibliotecaria, Comune di Trescore Balneario

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

martedì 7 maggio 2019 ore 17.00 (ciclo di 5 incontri)

Movimento in gravidanza

Un tempo speciale per lavorare con il corpo, ascoltarlo, ascoltarsi...in un piccolo gruppo accogliente, tra donne in attesa.

Consulta il volantino: [Movimento in gravidanza](#)

necessaria la preiscrizione

Conduce: Nadia Fagiani, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda.

mercoledì 15 maggio 2019 dalle 10.00 alle 12.00 (ciclo di 13 incontri)

Accompagnamento alla nascita. Cerchio donne in attesa

Per scegliere consapevolmente come vivere la gravidanza, il parto e i primi tempi dopo la nascita.

necessaria la preiscrizione soggetto a ticket

Consulta il volantino: [Accompagnamento alla nascita](#)

conducono: Alice Pezzetti, Psicologa ed Educatrice Perinatale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Nadia Fagiani, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda.

sabato 4 maggio 2019 ore 15.00, **martedì 7, 21, 28 maggio** ore 20.00, **sabato 1 giugno** ore 15.00

Insieme alla vita nascente

La nascita come esperienza di coppia e di apertura alla vita.

necessaria la preiscrizione

Consulta il volantino: [Insieme alla vita nascente](#)

Conducono: Alice Pezzetti, Psicologa ed Educatrice Perinatale presso il Consultorio Familiare Zelinda. Nadia Fagiani, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda. Diego Mosca, Educatore Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Genitori e bambini primissima infanzia

martedì 16 aprile 2019 ore 10.00

Io e il mio piccolino dopo la nascita

Percorso di otto incontri per mamme e piccini zero-tre mesi.

necessaria la preiscrizione

Consulta il volantino: [Io e il mio piccolino dopo la nascita](#)

Conducono: Nadia Fagiani, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda. Alice Pezzetti, Psicologa ed Educatrice Perinatale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

martedì 16 aprile 2019 ore 10.00 (ciclo di 4 incontri)

Il mio bimbo nel mondo

Le prime scoperte, i primi incontri. Percorso rivolto a genitori e bambini di età 6-10 mesi.

Consulta il volantino: [Il mio bimbo nel mondo](#)

necessaria la preiscrizione TUTTO ESAURITO

Conduce: Lina Vanoncini, Educatrice Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

venerdì 19, 26 aprile e 3 maggio dalle ore 10.00 alle 11.15 (bambini e genitori), **venerdì 10 maggio** ore 10.00 (solo genitori)

A che gioco giochiamo?

Percorso rivolto a genitori e bambini di età 12-24 mesi.

necessaria la prenotazione

Consulta il volantino: [A che gioco giochiamo?](#)

Conduce: Lina Vanoncini, Educatrice Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

sabato 20 aprile, 4 e 18 maggio 2019 (il primo e il terzo sabato del mese) ore 10.00 – 12.00

Non solo allattamento

Spazio libero e gratuito d'incontro e sostegno per l'allattamento e non solo.

Consulta il volantino: [Non solo allattamento](#)

Nadia Fagiani, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

giovedì 9, 16 e 23 maggio dalle 17.00 alle 18.30 e

mercoledì 29 maggio 2019 ore 20.30 (per i

genitori)

Giochi di sabbia

Uno sguardo sulle relazioni e le emozioni in gioco. Laboratorio per bambini di età 2-3 anni e genitori.

necessaria la prenotazione

Consulta il volantino: [Giochi di sabbia](#)

conduce: Lina Vanoncini, Educatrice Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

giovedì 9 maggio 2019 ore 20.30

Io papà. Il cerchio dei papà

Per padri dall'anno ai sei anni, ciclo di sei incontri

necessaria la prenotazione

Consulta il volantino: [Il cerchio dei papà](#)

Conduce: Daniele Masini, Dottore Tecniche Psicologiche ed Educatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

giovedì 16 maggio 2019 ore 10.00 (ciclo di 4 incontri)

Il cerchio della pappa

Per mamme e piccini, quattro – otto mesi.

necessaria la prenotazione

Consulta il volantino: Il cerchio della pappa

Conduce: Alice Pezzetti, Psicologa ed Educatrice Perinatale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

venerdì 17 maggio 2019 ore 10.00

Io e il mio piccolino dopo la nascita

Percorso di otto incontri per mamme e piccini zero-tre mesi.

necessaria la prescrizione

Consulta il volantino: [Io e il mio piccolino dopo la nascita](#)

Conducono: Nadia Fagiani, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda. Lina Vanoncini, Educatrice Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

martedì 21 e 28 maggio 2019 ore 14.00

Un amore di fratello

Laboratorio di due incontri sull'arrivo di un fratellino.

Consulta il volantino: [Un amore di fratello](#)

necessaria la prescrizione

Conduce: Lina Vanoncini, Educatore Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

mercoledì 22 maggio 2019 ore 10.00 (ciclo di 5 incontri)

Massaggio Infantile. Bambini età zero – fino al gattonamento.

Un'occasione per stare insieme, conoscersi, scambiare affetto, avere cure, giocare, esprimere emozioni.

Consulta il volantino: [Massaggio Infantile](#)

necessaria la prescrizione

Conduce: Lina Vanoncini, Educatrice Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Genitorialità, infanzia e preadolescenza

mercoledì 10 aprile ore 20,30 – I.C. Trescore Balneario, **martedì 14 maggio** ore 20,30 - I.C. San Paolo D'Argon presso plesso di Cenate Sotto, **lunedì 7 ottobre** ore 20,30 - I.C. Gorlago, **lunedì 21 ottobre** ore 20,30 – I.C. Borgo di Terzo.

Orientare i nostri ragazzi

Il ciclo di serate proposte è indirizzato ai genitori dei ragazzi che si apprestano alla scelta della scuola superiore.

Consulta il volantino: [Orientare i nostri ragazzi](#)

conducono: Daniele Masini, Dottore Tecniche Psicologiche ed Educatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Gisolfo Facco, Psicologo – Psicoterapeuta, Consultorio Familiare Zelinda. Erika De Crescenzo, Psicologa. Sara Nicoli, Psicologa.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

domenica 5 e 12 maggio 2019 dalle ore 9.00 alle 12.30, **martedì 7 maggio** alle ore 20.30 (solo mamme)

Il corpo racconta

Incontri per mamma e figlia (dalla quinta elementare alla seconda media) per scoprire i processi segreti del ciclo femminile.

necessaria la preiscrizione

Consulta il volantino: [Il corpo racconta](#)

conduce: Carla Finazzi, Ostetrica e animatrice di corsi di educazione sessuale del Consultorio Familiare Zelinda.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

sabato 7 e 14 settembre 2019 dalle ore 15.00 alle 18.30, **martedì 10 settembre** alle ore 20.30 (solo mamme)

Il corpo racconta

Incontri per mamma e figlia (dalla quinta elementare alla seconda media) per scoprire i processi segreti del ciclo femminile.

necessaria la preiscrizione

Consulta il volantino: [Il corpo racconta](#)

conduce: Carla Finazzi, Ostetrica e animatrice di corsi di educazione sessuale del Consultorio Familiare Zelinda.

Con la Famiglia – Trescore B. – Fondazione Angelo Custode onlus

sabato 28 settembre e 5 ottobre 2019 ora 14.30 -18.00 (padri e figli) **giovedì 3 ottobre** ore 20.30 (solo papà)

Uomini, di me, di te, di noi.

Uno sguardo maschile alla sessualità attraverso il rapporto padre figlio. Corso padre-figlio (10-13 anni).

necessaria la preiscrizione

Scarica il volantino: [Uomini](#)

conduce: Daniele Masini, Dottore Tecniche Psicologiche ed Educatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Il **Con la Famiglia** è anche ...

[Certificazione DSA - Disturbi Specifici dell'Apprendimento](#)

un pensiero:

"Quando tutto il mondo tace,
anche una singola voce diventa potente"
Malala Yousafzai, premio Nobel per la Pace 2014

Per la cancellazione dalla mailing list del Consultorio Familiare Zelinda e "Con la Famiglia – Trescore B." basta inviare una e-mail a bvedovati@consultorionfamiliarebg.it, indicando esplicitamente "cancellazione mail Zelinda".