

Presentiamo l'incontro:

I confini tra tristezza e depressione

prevenzione, cura e sostegno

Nella vita capita a tutti di avere momenti o periodi di tristezza; ogni sentimento che proviamo ha un senso e ci aiuta a comprendere quale strada è migliore per noi da percorrere. La tristezza, però, può trasformarsi in depressione e colorare di buio gran parte della nostra esistenza. I confini di tale esperienza umana non sono sempre comprensibili, così come i motivi che la scatenano. Nel nostro incontro faremo luce su questi aspetti, affrontando anche alcuni pregiudizi, e prenderemo in considerazione possibili percorsi di cura. Inoltre affronteremo la questione di come è possibile per i familiari essere di sostegno alle persone che stanno vivendo questa profonda sofferenza, senza esserne risucchiati. Verrà infine dato uno spazio anche alla prevenzione per comprendere come è possibile evitare il rischio dell'insorgenza della depressione.

scarica volantino: [Non ho paura dell'umore nero](#)

giovedì 17 marzo 2016 ore 20.45

Conduce:

Monica Viscardi

Psicologa e psicoterapeuta presso il Consultorio Familiare
Zelinda

La partecipazione è libera e gratuita.

CONSULTORIO FAMILIARE ZELINDA

via Fratelli Calvi, 1 – Trescore Balneario

tel. 035.4598380 zelinda@consultorionofamiliarebg.it;

Orari di apertura della segreteria: lunedì e martedì 8.45 – 13.00 e 14.00 -17.00; mercoledì 8.45 – 13.00 e 14.00 – 18.00; giovedì 8.45 – 13.00 e 14.00 – 17.00; venerdì 8.45 – 13.00 e 14.00 -15.00; sabato 8.45 – 12.30.

Ecco come raggiungerci, scarica le indicazioni: [noi siamo qui](#)

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 2015](#)

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.

Segue il promemoria delle proposte in programma nelle prossime settimane organizzate dal Consultorio Familiare Zelinda:

AdultitÃ

lunedÃ 4 aprile 2016 ore 18.00 (ciclo di 5 incontri)

Ritrovare il filo della trama

La forma nuova delle storie spezzate. Laboratorio di arte terapia per adulti che hanno appena affrontato o stanno vivendo il delicato passaggio della separazione coniugale.

necessaria la prescrizione

Scarica volantino: [Ritrovare il filo della trama](#)

Laboratorio condotto da: Daniela Bertuletti, Arte terapeuta al Consultorio Familiare Zelinda- formazione A.T.I. - Socia Apiart.

lunedÃ 4 aprile 2016 ore 20.30 (ciclo di 7 incontri)

Linee di confine che possiamo attraversare

Sperimentarsi con creativitÃ con il metodo arte terapeutico. Laboratorio per persone che stanno vivendo stati depressivi, lutto o disturbi d'ansia.

necessaria la prescrizione

Scarica volantino: [Linee di confine](#)

Laboratorio condotto da: Daniela Bertuletti, Arte terapeuta al Consultorio Familiare Zelinda- formazione A.T.I. - Socia Apiart.

giovedÃ 28 aprile, 5, 12, 15, 22 e 26 maggio ore 20.00 percorso di 6 incontri

Il calore del tuo abbraccio

Laboratorio sull'abbraccio condotto con il metodo dell'arte terapia.

necessaria la prescrizione

Scarica il volantino: [Il calore del tuo abbraccio](#)

Conducono: Daniela Bertuletti, Arte terapeuta al Consultorio Familiare Zelinda- formazione A.T.I. - Socia Apiart.
don Mario Della Giovanna, Consulente Etico presso il Consultorio Familiare Zelinda.

domenica 15, 22 maggio, lunedÃ 30 maggio, lunedÃ 6 giugno dalle 20.00-22.30

Un uomo aveva due figli (maschi)

La parabola del padre misericordioso alla luce della psicologia del profondo.

necessaria la prescrizione

Scarica il volantino: [Un uomo aveva due figli](#)

Conduce: don Mario Della Giovanna, Consulente Etico presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Salute

martedÃ 8 marzo 2016 dalle 16.00 alle 17.00 (ciclo di 6 incontri)

La forza del movimento.

Corso di ginnastica per il pavimento pelvico.

Scarica il volantino: [La forza del movimento](#)

necessaria la prescrizione TUTTO ESAURITO

Conduce: Patrizia Ambrogio, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda.

martedì – 26 aprile 2016 dalle 16.00 alle 17.00 (ciclo di 6 incontri)

La forza del movimento.

Corso di ginnastica per il pavimento pelvico.

Scarica il volantino: [La forza del movimento](#)

necessaria la prenotazione

Conduce: Patrizia Ambrogio, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda.

venerdì – 1 aprile 2016 dalle ore 20.30 alle 22.00 (ciclo di 7 incontri)

Menopausa... un età da inventare

Incontri in piccolo gruppo al fine di poter affrontare con serenità questo nuovo equilibrio psicofisico scoprendone le potenzialità.

Scarica il volantino: [Menopausa](#)

necessaria la prenotazione

conduce: Franca Zucchini, Ostetrica del Consultorio Familiare Zelinda.

Adozione e Affidamento

lunedì – 14 marzo 2016 ore 20.45 – avvio percorso

Adozione un mondo tutto da scoprire

Laboratorio per genitori con figli adottivi tra 6 e 13 anni

Scarica volantino: [Adozione Un mondo da scoprire](#)

necessaria la prenotazione

Conducono: Teresa Salvetti, Operatore Sociale, Mamma adottiva e affidataria, Formatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

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

martedì – 15 marzo 2016 ore 20.45 – avvio percorso

Adozione il mondo degli adolescenti

Laboratorio per genitori con figli adottivi con più di 14 anni

Scarica volantino: [Adozione Il mondo degli adolescenti](#)

necessaria la prenotazione

Conducono: Teresa Salvetti, Operatore Sociale, Mamma adottiva e affidataria, Formatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

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

venerdì – 18 marzo 2016 ore 20.45 – avvio percorso

Adozione C'era un volta ...

Laboratorio per genitori con figli adottivi al di sotto dei 10 anni

Scarica volantino: [Adozione C'era un volta](#)

necessaria la prenotazione

Conducono: Teresa Salvetti, Operatore Sociale, Mamma adottiva e affidataria, Formatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

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

Operatori

giovedì – 31 marzo 2016 ore 16.30 (ciclo di 6 incontri)

Ciao Maestra!!!

Percorso formativo, laboratoriale ed esperienziale per insegnanti della scuola primaria.

necessaria la prenotazione TUTTO ESAURITO

Scarica il volantino: [Ciao Maestra!!](#)

conducono: Tamara D'Alba, Psicologa e Psicoterapeuta presso il Consultorio Familiare Zelinda

Daniele Masini, Psicologo ed Educatore presso il Consultorio Familiare Zelinda

Nascita

mercoledì – 30 marzo 2016 dalle 10.00 alle 12.00 (ciclo di 9 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 prenotazione soggetto a ticket TUTTO ESAURITO

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

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

venerdì – 1 aprile 2016 dalle ore 17.30 alle 19.00 (ciclo di 6 incontri)

Movimento in gravidanza

Un piccolo gruppo tra donne in attesa.

necessaria la prenotazione TUTTO ESAURITO

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

conduce: Franca Zucchini, Ostetrica del Consultorio Familiare Zelinda.

sabato 2 aprile 2016 ore 9.00-12.00 (altri incontri sabato 9 e 16 aprile ore 14.30)

Insieme alla vita nascente.

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

necessaria la prenotazione TUTTO ESAURITO

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

Conducono: Alice Pezzetti, Psicologa ed Educatrice Perinatale presso il Consultorio Familiare Zelinda.
Patrizia Ambrogio, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda.
Daniele Masini, Psicologo Educatore e Formatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

lunedì – 2 maggio 2016 dalle 16.30 alle 18.30 (ciclo di 9 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 prenotazione soggetto a ticket

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

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

venerdì – 20 maggio 2016 dalle ore 17.30 alle 19.00 (ciclo di 6 incontri)

Movimento in gravidanza

Un piccolo gruppo tra donne in attesa.

necessaria la prenotazione

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

conduce: Franca Zucchini, Ostetrica del Consultorio Familiare Zelinda.

sabato 21 maggio 2016 ore 9.00-12.00 (altri incontri sabato 28 maggio ore 14.30)

Insieme alla vita nascente.

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

necessaria la prenotazione

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

Conducono: Alice Pezzetti, Psicologa ed Educatrice Perinatale presso il Consultorio Familiare Zelinda.
Patrizia Ambrogio, Ostetrica presso il Consultorio Familiare Zelinda.
Daniele Masini, Psicologo Educatore e Formatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

mercoledì – 25 maggio 2016 ore 14.00-15.30

Racconti di parto: venire al mondo...

Un dono per le donne in attesa del loro piccolino curato da altre donne già madri

Scarica volantino: [Racconti di parto](#)

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

Genitori e bambini primissima infanzia

mercoledì – 23 marzo 2016 ore 14.30

Massaggiare, portare, coccolare

Come viziare i bambini per farli crescere sani (per genitori zero-un anno)

Scarica il volantino: [Massaggiare, portare, coccolare](#)

conduce: Alice Pezzetti, Educatrice Perinatale e Psicologa presso il Consultorio Familiare Zelinda.

mercoledì – 29 marzo 2016 ore 10.00 (ciclo di 5 incontri)

Il cerchio della pappa

(per mamme e piccini, tre-nove mesi)

necessaria la preiscrizione

Scarica il volantino: [Il cerchio della pappa](#)

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

giovedì – 31 marzo 2016 ore 10.00

W la pappa!!

L'introduzione della pappa o di altri cibi: una nuova tappa di crescita!

Scarica il volantino: [W la pappa](#)

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

giovedì – 31 marzo 2016 ore 20.30 – **Gorlago - Asilo Nido "La Tenerezza" - viale Mons. Facchinetti, 5**

Il linguaggio del cibo

Nozioni pratiche da riflettere sulle relazioni a tavola.

Scarica il volantino: [Il linguaggio del cibo](#)

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

mercoledì – 6 aprile 2016 ore 14.30

Pannolini lavabili.

Dare senso anche alle cose semplici di uso quotidiano.

Scarica il volantino: [Pannolini lavabili](#)

Conduce: Nicole Scudeletti, mamma che utilizza i lavabili.

giovedì – 7 aprile 2016 dalle ore 10.00 alle 11.30 (ciclo di 5 incontri)

Massaggio Infantile. Bambini et  zero – 9 mesi.

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

Scarica il volantino: [Massaggio Infantile](#)

necessaria la preiscrizione

Conduce: Lina Vanoncini, Insegnante A.I.M.I (Associazione Italiana Massaggio Infantile), ed Educatrice Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

giovedì – 7 aprile 2016 ore 20.30 - presso il Polo Scolastico per l'Infanzia Lino Previtali - via Donizetti 9/B – Carobbio degli Angeli

L'alimentazione del bambino, della sua famiglia nei primi tre anni di vita.

Scarica il volantino: [L'alimentazione del bambino](#)

Conducono: Nicoletta Pellegrini, Pediatra di Famiglia.

Alice Pezzetti, Psicologa e Educatrice Perinatale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

lunedì – 18 aprile 2016 ore 20.30 - Micronido integrato "L'arca di Noè" – Largo M. Vitali, 3-Borgo di Terzo

E' il mio!!!! e tu? tu chi sei?

Cosa si intende per socializzazione di bambini piccoli? Di cosa sono fatti i primi incontri tra pari? Che significato hanno le prime contese?

Scarica volantino: [E' il mio!!!!](#)

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

venerdì – 22 aprile 2016 dalle ore 10.00 alle 11.30 (ciclo di 5 incontri)

Massaggio Infantile. Bambini età zero – 9 mesi.

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

Scarica il volantino: [Massaggio Infantile](#)

necessaria la prescrizione

Conduce: Lina Vanoncini, Insegnante A.I.M.I (Associazione Italiana Massaggio Infantile), ed Educatrice Professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

martedì – 26 aprile e 3, 10 maggio 2016 ore 20.30

Io papà . Il cerchio dei papà

necessaria la prescrizione

Scarica il volantino: [Io papà . Il cerchio dei papà](#)

Conduce: Daniele Masini, Psicologo, Educatore presso il Consultorio Familiare Zelinda.

venerdì – 27 maggio 2016 ore 20.30

Fare, disfare, giocare!!!!

La funzione del gioco: la sperimentazione, la scoperta, la comunicazione, la relazione.

Scarica il volantino: [Fare, disfare, giocare!!!!](#)

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

martedì – 31 maggio 2016 ore 20.30

C'è bisogno di papà

La forza e la tenerezza della paternità .

Scarica volantino: [C'è bisogno di papà](#)

conduce: Daniele Masini, Psicologo, Educatore e Formatore del Consultorio Familiare Zelinda.

sabato 11 giugno 2016 ore 10.00 (ciclo di 3 incontri)

Tutti insieme

Corso di massaggio infantile per neomamme e neopapà con figli zero- cinque mesi.

necessaria la prescrizione

Scarica il volantino: [Tutti Insieme](#)

Conduce: Lina Vanoncini, Insegnante A.I.M.I (Associazione Italiana Massaggio Infantile) ed educatrice professionale presso il Consultorio Familiare Zelinda.

Genitorialità , infanzia e preadolescenza

lunedì – 14 marzo 2016 ore 20.30 - **Scuola dell'Infanzia di Zandobbio**

Diventare madre e padre. Quando gli equilibri cambiano.

Quali ruoli siamo chiamati ad avere nella formazione della nuova famiglia per tutelare la relazione con il nostro bimbo e per continuare ad essere coppia.

Scarica volantino: [Diventare madre e padre](#)

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

martedì – 15, 22 marzo, 5, 12, 19, 26 aprile ore 17.00-18.45; **venerdì – 29 aprile** serata per genitori ore 20.30

Un tempo speciale con te

Il massaggio del bambino grande. 6 incontri dedicati ai bambini di 4-5 anni con la loro mamma o il loro papà.

necessaria la prescrizione TUTTO ESAURITO

Scarica il volantino: [Un tempo speciale con te](#)

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

giovedì – 31 marzo 2016 ore 17.30 (ciclo di 5 incontri)

Canta canta Topolino ...colorare la voce e le emozioni

Laboratorio per bambini di 4 anni con l'uso della voce e l'ausilio dell'arte terapia.

necessaria la prescrizione TUTTO ESAURITO

Scarica volantino: [Canta canta Topolino](#)

Laboratorio condotto da: Daniela Bertuletti, Arte terapeuta al Consultorio Familiare Zelinda- formazione A.T.I. - Socia Apiart. Santini Federica, Insegnante di musicalità Associata AIGAM.

sabato 2 e 9 aprile 2016 ore 14.30 -18.00 (padri e figli) **giovedì – 7 aprile** 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 prescrizione

Scarica il volantino: [Uomini](#)

conduce: Daniele Masini, Psicologo, Educatore e Formatore del Consultorio Familiare Zelinda.

mercoledì – 6 aprile 2016 ore 20.30 - **Scuola dell'Infanzia di Gaverina Terme**

Tempo veloce e tempo libero: tempo buttato?

Abbiamo la consapevolezza di quanto sia importante, come un nutrimento per far crescere i figli, il tempo dedicato a loro?

Scarica volantino: [Tempo veloce e tempo libero](#)

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

domenica 10 e 17 aprile 2016 dalle ore 9.00 alle 12.00, **giovedì – 21 aprile** 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 prescrizione

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

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

sabato 30 aprile e 7 maggio 2016 ore 14.30

I sÃ e no per crescere.

Lavoriamo sulle risorse e i ruoli dei genitori e degli educatori. I bambini ci chiedono regole e ci mettono in discussione.

necessaria la preiscrizione

Scarica volantino: [I sÃ e no per crescere](#)

conduce: Alice Pezzetti, psicologa presso il Consultorio Familiare Zelinda.

sabato 21 maggio 2016 ore 14.30

I si e i no dentro le grandi scritture sacre.

Il senso delle regole: quali sono i criteri per capire cos'Ã bene e cos'Ã male?

Scarica volantino: [I si e i no dentro le grandi scritture](#)

conducono: don Mario Della Giovanna, consulente Etico presso il Consultorio Familiare Zelinda e Alice Pezzetti, psicologa presso il Consultorio Familiare Zelinda.

lunedÃ 30 maggio e venerdÃ 30 giugno 2016 ore 20.30 (per i genitori),

lunedÃ 6, 13, 20 e 27 giugno dalle 17.00 alle 18.30 (per bambini e genitori)

Giochi di sabbia

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

necessaria la preiscrizione

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

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

Coppia

venerdÃ 8 aprile 2016 ore 20.30

Ci siamo ri-trovati o scelti?

Cosa ci sta dietro la scelta di un partner?

Scarica il volantino: [Ci siamo ri-trovati o scelti?](#)

Conducono: Paola Guida e Luisa Capitoni, psicologhe del Consultorio Familiare Zelinda.

venerdÃ 15 aprile 2016 ore 20.30

Matrimonio: vincolo d'amore?

Diritti e doveri dell'istituto matrimoniale

Scarica volantino: [Matrimonio: vincolo d'amore?](#)

conduce: Paolo Lorenzo Gamba, avvocato del Consultorio Familiare Scarpellini.

venerdÃ 22 aprile 2016 ore 20.30

Vicini o lontani?

La lealtÃ familiare e l'alleanza di coppia: un equilibrio non sempre realizzabile.

Scarica volantino: [Vicini o lontani?](#)

Conducono: Paola Guida e Luisa Capitoni, psicologhe del Consultorio Familiare Zelinda.

venerdÃ 29 aprile 2016 ore 20.30

Amarsi con il corpo e con tutto il cuore

L'amore, la sessualitÃ e la feconditÃ nella relazione di coppia attraverso la diversitÃ - complementarietÃ uomo-donna.

Scarica volantino: [Amarsi con il corpo e con tutto il cuore](#)

Conducono: Carla Finazzi, Ostetrica e Insegnante dei Metodi Naturali del Consultorio Familiare Zelinda. Daniele Masini, Psicologo, Educatore e Formatore presso il Consultorio Familiare Zelinda

Segnaliamo:

In Val Cavallina

11, 18 marzo e 3 aprile 2016

EcumMÃ

Scarica volantino: [EcumMÃ](#)

venerdÃ 11 marzo, 15 aprile, 6 maggio 2016

Una montagna di ... possibilitÃ

Quattro serate in quattro paesi diversi della valle, per riscoprire quante occasioni ci offrono le terre alte: cibo, fede, natura, storia.

Scarica volantino: [Una montagna di .. possibilitÃ](#)

giovedÃ 7 e 21 aprile 2016 - **Oratorio - San Paolo d'Argon**

Sto alla porta

Incontri di formazione per la comunitÃ .

Scarica volantino: [Sto alla porta](#)

12 marzo ore 17.00 - Teatro Fondazione Piccinelli - Scanzorosciate

Spettacolo Teatrale "**Pagine strappate**". Alzheimer

Scarica volantino: [Pagine strappate](#)

Il **Consultorio Familiare Zelinda** Ã anche ...

Sostegno psicologico per disturbi dell'ansia. [Ansia](#)

un pensiero:

Il dolore mentale Ã meno drammatico del dolore fisico, ma Ã piÃ comune e anche piÃ difficile da sopportare. Il tentativo di nascondere i frequenti dolori mentali ne aumenta il peso: Ã piÃ facile dire "Il mio dente fa male" che dire "Il mio cuore Ã spezzato."

CS Lewis

Per la cancellazione dalla mailing list del Consultorio Zelinda basta inviare una e-mail a bvedovati@consultorionofamiliarebg.it, indicando esplicitamente "cancellazione mail Zelinda".