città di CERNUSCO SUL NAVIGLIO

Fondazione Centro per la famiglia Cardinal Carlo Maria Martini Onlus
CONSULTORIO CERNUSCO

SPAZIO DONNA
CERNUSCO SUL NAVIGLIO

# INCONTRI DI GRUPPO

**Spazi di confronto aperti alla cittadinanza**, organizzati dal **Comune di Cernusco sul Naviglio**, **Consultorio Ceaf di Cernusco sul Naviglio** e **Spazio Donna** per ripensare al proprio ruolo genitoriale, imparare a gestire le emozioni in un tempo di incertezza, mettere le basi per riappropriasi di sè, guardando positivamente al futuro.

## PROPOSTE ONLINE, LIBERE E GRATUITE

### A PLACE TO BE

Ciclo di tre incontri **online** pensati per la cittadinanza, rivolto alle persone che vogliono **ripensare il quotidiano** nell'era Covid-19.
**Date e Ora**: 31 ottobre, 7, 14 novembre dalle 11.00 alle 12.30
**Iscrizioni**: info.cernusco@fondazionemartini.org
**Piattaforma online utilizzata con invio link di collegamento prima dell'avvio del gruppo**: Microsoft Teams

### DIS-ORIENTAMENTO - GRUPPO PSICOEDUCATIVO SUL TEMA DEL LAVORO

Ciclo di due incontri **online** sul tema del lavoro che si terranno:
**I° Incontro - Data e Ora:** 3 novembre dalle 17.00 alle 18.30
**II° Incontro - Data e Ora:** 17 novembre dalle 17.00 alle 18.30
**Piattaforma online utilizzata con invio link di collegamento prima dell'avvio del gruppo:** Zoom.

### OBIETTIVO GENITORI: EFFICACIA ED AUTOSTIMA NELLE RELAZIONI GENITORI-FIGLI

Ciclo di tre incontri **online** tenuti da una psicologa e un pedagogista in cui si parlerà delle **fatiche nel rapporto con i figli** e della ricerca del benessere psico-emotivo.
**Date e Ora**: 4, 11, 18 novembre dalle 18.00 alle 19.30
**Iscrizioni**: info.cernusco@fondazionemartini.org
**Piattaforma online utilizzata con invio link di collegamento prima dell'avvio del gruppo:** Microsoft Teams

### OBIETTIVO FUTURO

Ciclo di tre incontri **online** rivolti **ai giovani** che si affacciano al mondo adulto e saranno l'occasione per parlare di: autostima e autoefficacia, gestione dello studio, progettualità e raggiungimento dei propri obiettivi di vita.
**Date e Ora**: 5, 12, 19 novembre dalle 18.00 alle 19.30
**Iscrizioni**: mattia.lamberti@fondazionemartini.org; paola.fichera@fondazionemartini.org
**Piattaforma online utilizzata con invio link di collegamento prima dell'avvio del gruppo**: Microsoft Teams

### COME ERAVAMO

Ciclo di tre incontri **online** pensati per **raccontare e raccontarsi**, ricordando e condividendo insieme a coetanei, **il passato** così diverso e trasformato rispetto ai giorni che stiamo vivendo.
**Date e Ora**: 7, 14, 21 novembre dalle 10.00 alle 12.00
**Iscrizioni**: info.cernusco@fondazionemartini.org
**Piattaforma online utilizzata con invio link di collegamento prima dell'avvio del gruppo:** Microsoft Teams

### LA ROSA DEL DESERTO - GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO PER ROMPERE LA SOLITUDINE E GENERARE FIDUCIA

Gruppo di auto mutuo aiuto **online** per rompere la solitudine e generare fiducia.
**Data e Ora**: 10 novembre dalle 17.00 alle 18.30
**Piattaforma online utilizzata con invio link di collegamento prima dell'avvio del gruppo:** Zoom.

### CAREGIVING TRA STRESS E RESILIENZA - COSA SIGNIFICA OCCUPARSI DI UN FAMILIARE NON PIU' AUTOSUFFICIENTE

Ciclo di due incontri **online** a sostegno di "caregiver" preposti alla cura di un familiare non più autosufficiente.
**I° Incontro - Data e Ora:** 19 gennaio 2021 dalle 17.00 alle 18.30
**II° Incontro - Data e Ora:** 2 febbraio 2021 dalle 17.00 alle 18.30
**Piattaforma online utilizzata con invio link di collegamento prima dell'avvio del gruppo:** Zoom.

**Per i gruppi "La Rosa del Deserto" e "Caregiving"** è necessario iscriversi utilizzando la seguente mail: **sportello.donna@comune.cernuscosulnaviglio.mi.it**