

# IL CAFFÈ' DELLE MAMME GIOVEDÌ DALLE 9,30 ALLE 11,00 IN BIBLIOTECA A SANTA GIUSTINA IN COLLE

Azienda  
U.L.S.S. 15  
"Alta  
Padovana"  
Regione del Veneto



## I PROSSIMI

### APPUNTAMENTI:

14 NOVEMBRE 2013

12 DICEMBRE 2013

23 GENNAIO 2014

20 FEBBRAIO 2014

20 MARZO 2014

17 APRILE 2014

22 MAGGIO 2014

19 GIUGNO 2014

18 SETTEMBRE 2014

23 OTTOBRE 2014

20 NOVEMBRE 2014

18 DICEMBRE 2014

UNO SPAZIO DI INCONTRO PER MAMME CON FIGLI DA 0 A 10 ANNI CHE DESIDERANO CONFRONTARSI E CONDIVIDERE LE LORO ESPERIENZE. IL GRUPPO SARÀ CONDOTTO E GESTITO DALL'EDUCATRICE PROF.LE DEL SERVIZIO DI PROMOZIONE AL BENESSERE E PUNTO DADO. **L'INCONTRO SARÀ LIBERO E GRATUITO.** LO SPAZIO A DISPOSIZIONE SARÀ IN BIBLIOTECA E POTREMMO STARE INSIEME PARLANDO DELLE SITUAZIONI CHE VI STANNO PIÙ A CUORE, RIGUARDANTI I VOSTRI FIGLI, LE DINAMICHE EDUCATIVE E QUALSIASI ALTRO ARGOMENTO VORRETE PROPORRE IN TEMA CON L'ESSERE MAMMA. IL TUTTO CONDITO CON **UN BUON CAFFÈ CALDO E UNA FETTA DI TORTA O DEI PASTICCINI!**

*"Sempre si giravano indietro prima di svoltare l'angolo, poichè la mamma sempre era alla finiestra ad annuire e a sorridere, facendo cenni con la mano. In un certo senso era come se fosse loro impossibile trascorrere la giornata senza quel gesto, poichè, qualunque fosse il loro umore, l'ultima occhiata al quel volto materno, influiva su di loro come la luce del sole."*

**Louise May Alcott**, "Piccole donne"

IL RISCHIO È CHE DOPO DIVERSI ANNI PASSATI A FARE LA MAMMA VENTIQUATTRO ORE SU VENTIQUATTRO, CI SI POSSA SENTIRE UN PO' ISOLATE, CON LA SENSAZIONE DI ESSERE L'UNICA DONNA AD AVERE PROBLEMI CON I FIGLI E DI RIFLESSO CON IL PROPRIO COMPAGNO. TUTTI ABBIAMO BISOGNO DI UNA PAUSA, DI RITAGLIARCI UN PO' DI SPAZIO PER NOI STESSE: PUÒ ESSERE SUFFICIENTE UN PICCOLA PARENTESI DI DUE ORE ALLA SETTIMANA DA DEDICARE A SÉ; INCONTRARSI CON UN'AMICA IN UN BAR PER BERE QUALCOSA E SCAMBIARE DUE CHIACCIERE, ANDARE IN UNA BEAUTY FARM, IN LIBRERIA, UNA PASSEGGIATA AL PARCO... INIZIANDO A DEDICARE UN PO' DI TEMPO A SE STESSE, ALCUNI ASPETTI PROBLEMATICI DIVENTANO PIÙ GESTIBILI. SI INIZIA A STARE MEGLIO E CI SI DEDICA AL PROPRIO ASPETTO, ALLE PROPRIE RISORSE, AI LATI POSITIVI DELLA GIORNATA... E MIGLIORANO LE RELAZIONI CON GLI ALTRI A COMINCIARE DA QUELLE IN FAMIGLIA. SI POSSONO INCONTRARE NUOVE AMICHE, FARE NUOVE CONOSCENZE MA ANCHE RITROVARSI CON CHI GIÀ SI CONOSCE IN UN MOMENTO CHE DIVENTA "APPUNTAMENTO" : **UN PICCOLO CAMBIAMENTO CHE PUÒ CREARE DEI GRANDI RISULTATI.**

## PER COMUNICAZIONI O INFORMAZIONI

**DOT.SSA CRISTINA TONIOLO 049.9822035 (SERV. PROMOZIONE AL BENESSERE E PUNTO DADO A.U.LSS 15)  
OPPURE BIBLIOTECA S.GIUSTINA 049.9304440**

TI ASPETTIAMO A BERE UN CAFFÈ' CON NOI, PRENDI NOTA DEI PROSSIMI INCONTRI O CHIAMACI AI NUMERI DI RIFERIMENTO!