



**ASSESSORATO
ALLE PARI OPPORTUNITÀ E ALLO SPORT
COMUNE DI LIMENA**

DONNE AL CENTRO

Crescere è un progetto meraviglioso

INCONTRI GRATUITI SU ISCRIZIONE

**Per prenotare la presenza
e per informazioni:**

info.assinsieme@gmail.com

3491051953

www.assinsieme.com



scansiona qui

Da **GIOVEDÌ 9 NOVEMBRE** al **21 DICEMBRE 2023**

ore **10.00-11.00 Barchessina - Piano Terra**

con: *Laura Santomieri, Laureata in Scienze Motorie, specializzata in scienza e Tecnica dello sport, psicomotricista relazionale*

MAMME IN MOVIMENTO: GINNASTICA MAMMA-BAMBINO/A dai 3 ai 10 mesi circa

Attività sportiva motoria con passeggino e/o fascia o altro supporto ergonomico. Consigli utili: munirsi di tappetino.

10.45 - 12.00 circa - Barchessina - Piano Terra

con: *Fabiola Greggio, Laurea in Scienze della Formazione primaria indirizzo infanzia, Educatrice prenatale e neonatale*

16/11: ACCOMPAGNAMENTO AL PORTARE CON SUPPORTI ERGONOMICI (FASCE, MARSUPI...)
NEL RISPETTO DELLA FISIOLOGIA DEL/LA NEONATO/A

23/11: LEGGERE IN FAMIGLIA SECONDO LE INDICAZIONI NATI PER LEGGERE

30/11: ACCOMPAGNAMENTO ALLO SVILUPPO PSICOMOTORIO 0/ 18 MESI CIRCA. 1A PARTE

7/12: ACCOMPAGNAMENTO ALLO SVILUPPO PSICOMOTORIO 0/18 MESI CIRCA. 2A PARTE

14/12: IL SONNO DEI BAMBINI E DELLA FAMIGLIA

21/12: SPAZIO DI CONFRONTO E AUGURI DI NATALE

GIOVEDÌ 30 NOVEMBRE ore 20.30-22.00

Teatro Falcone Borsellino (incontro per tutti: ragazze/i, donne e uomini)

con *Dr.ssa Stella De Chino, Fisioterapista, riabilitatrice uroginecologica, consulente sessuale*

LA SESSUALITA' FEMMINILE TRA CONVINZIONI E COSTRIZIONI

SABATO 9 DICEMBRE 2023 ore 15.30-18.30

Barchessina 1° piano (laboratorio per ragazze/donne) Posti limitati.

con *Dr.ssa Stella De Chino, Fisioterapista, riabilitatrice uroginecologica, consulente sessuale*

IL BENESSERE SESSUALE DELLA DONNA TRA MUSCOLI ED EMOZIONI

VENERDÌ 19 e 26 GENNAIO 2 FEBBRAIO 2024 ore 20.30-21.45

Barchessina 1° piano (laboratorio per ragazze/donne) Posti limitati.

con: *Lucia Zanon, istruttrice di Yoga*

LE TRE STAGIONI DEL FEMMINILE: "il bocciolo" il fiore" "il frutto"

Yoga dolce adatto a tutte le età, anche in gravidanza.

A GENNAIO 2024 (A BREVE LA DATA...) ORE 18.00 SERATA APERITIVO

c/o La Cantinetta Via Beato Arnaldo da Limena, 3 - Posti limitati.

modera l'incontro *Manuela Roveroni, counsellor strategico relazionale con Fabiola Greggio assessore Eleonora Paccagnella*

ESSERE DONNA OGGI: RISORSE ESTERNE ED INTERNE,

ABILITÀ INNATE ED ACQUISITE, I NOSTRI TALENTI



ASSESSORATO ALLE PARI OPPORTUNITÀ
E ALLO SPORT - COMUNE DI LIMENA

INCONTRI GRATUITI SU ISCRIZIONE
per prenotare la presenza

info.assinsieme@gmail.com

3491051953 www.assinsieme.com

INSIEME



scansiona qui