



Associazione "La Famiglia"

Via Cadorna 24 – La Spezia



La settimana al femminile

Giovedì 8 marzo

ore 17.00

Dott. Roberto Tallerini (psicologo-psicoterapeuta)
"La relazione madre-bambino: danza di emozioni"

Il legame di attaccamento si crea e si struttura già durante la gravidanza. Si parlerà dell'importanza della relazione madre – bambino, dei tipi di attaccamento che si possono sviluppare e come favorire un buon attaccamento per aiutare il bambino a vivere serenamente le sue relazioni nell'intero arco della sua vita.

ore 18.15

Dott. Giuseppe Cecchinelli (medico – Direttore "Punto Famiglia" Fiumaretta)
"Prevenire la violenza in famiglia"

Il fenomeno della violenza e del maltrattamento in ambito familiare costituisce un evento quotidiano ma nonostante rimane un fenomeno in gran parte sommerso, del quale i casi denunciati e venuti a conoscenza dell'opinione pubblica non sono che una minima parte.

Venerdì 9 marzo

ore 17.00

Dott.ssa Federica Grassi (psicologa/psicoterapeuta)

“La giostra delle emozioni”

Il cervello maschile e quello femminile lavorano a un ritmo diverso, specialmente quando ci sono in gioco le emozioni. Le donne sono più abili a recepire e conoscere le emozioni.

Le donne sono più sensibili?



ore 18.30

Dott.ssa Claudia Benco (biologa-nutrizionista)

“Movimento e sana alimentazione ... dall'adolescenza alla menopausa”

Stile di vita e dieta sana senza rinunciare al gusto? Si può..

Consigli e ricette sfiziose per mantenere “la linea”



a seguire BUFFET (prenotazione obbligatoria)

Sabato 10 marzo
ore 17.00

Cristina Benefico (musicoterapista)
“Coccole sonore”

Proseguono gli incontri per futuri genitori....

La musicoterapia prenatale vuole valorizzare e potenziare in modo naturale la crescita, sia del **bambino** dentro la sua mamma sia della mamma che, in ascolto costante del suo bambino, riesce ad instaurare con lui un rapporto sempre più profondo ed armonioso.



Domenica 11 marzo
ore 17.00

Laura Daretti e Paola Maggio (insegnanti metodo Ovulazione Billings)
“Conoscere la fertilità attraverso i metodi naturali”

La regolazione naturale della fertilità si fonda sulla possibilità di individuare all'interno del ciclo mestruale i giorni fertili, grazie all'osservazione da parte della donna di alcuni segni e sintomi naturali di fertilità.

Il metodo naturale può aiutare a prendere coscienza del dono della fecondità e a maturare un atteggiamento di responsabilità nei confronti della trasmissione della vita.





Associazione "La Famiglia"

Via Cadorna 24 – La Spezia
telefono: 393-1479654 - segreteria@lafamigliasp.it

L'associazione **LA FAMIGLIA** attraverso il "Consultorio familiare Itala Mela" (Via Cadorna n. 24- La Spezia) e il "Punto Famiglia" (Via Giovanni XXIII n. 37 - Fiumaretta) ha lo scopo di promuovere, sostenere e sviluppare il servizio di assistenza e di consulenza per la famiglia, la coppia e la persona, mediante anche la costituzione di Consultori e Punti Famiglia di ispirazione cristiana, nell'ambito della Diocesi della Spezia, Sarzana, Brugnato.

Grazie a operatori volontari offre assistenza e consulenza psicologica, sociale , legale e medica per la preparazione alla maternità e paternità responsabile; assistenza e consulenza psicologica per la tutela della salute e della vita della donna e del nascituro;

assistenza e consulenza per la soluzione dei problemi della coppia e della famiglia, anche in ordine alle problematiche minorili.

Promuove incontri su singoli argomenti attinenti la coppia, la famiglia, le problematiche della sessualità; collabora con gli organismi diocesani di pastorale familiare e con gli altri servizi esistenti dell'ambito del territorio.



Per meglio organizzare gli incontri , si chiede gentilmente di prenotare

