

Consultorio Ucipem di Cremona: numerose iniziative per giovani e famiglie

Da settembre e per i mesi successivi, il Consultorio Ucipem di Cremona propone diverse iniziative a supporto di giovani, famiglie e neogenitori. Una serie di eventi, guidati da esperti del settore, che possano offrire un vero aiuto nella gestione dei legami e nel confronto quotidiano con le “novità” della vita adulta.

“Prendersi cura di chi si prende cura” è il percorso di gruppo, in modalità online, gestito da uno psicoterapeuta e da una psicologa esperti in materia, rivolto a chi presta assistenza e cura a familiari anziani che vivono a casa. In programma al mercoledì, il 20 settembre, il 4, il 18 e il 25 ottobre, l’8, il 15 e il 29 novembre, e il 6 dicembre, sempre alle 21, ha l’obiettivo di offrire uno spazio in cui potersi confrontare e valorizzare le proprie esperienze, esprimere i propri vissuti emozionali, recuperare un benessere individuale che giovi oltre a se stessi anche ai propri familiari anziani. Gli incontri, realizzati nel contesto del progetto “Spazi nuovi”, realizzato con il contributo della Fondazione comunitaria della provincia di Cremona, sono gratuiti e necessitano di iscrizione.

Scarica la locandina

“Alla ricerca del futuro: *che cosa ho in mente?*” è il tema di un secondo percorso. Un gruppo di racconto per giovani donne dai 18 ai 26 anni sul tema del futuro. Si tratta per lo più di uno spazio di parola e confronto per condividere emozioni,

aspettative, dubbi e timori legati a questa specifica fase del ciclo di vita caratterizzata da percorsi scolastici in chiusura e nuovi inizi formativi o lavorativi. Gli incontri, gratuiti, saranno tenuti dalle psicologhe Gloria Belotti e Miriam Federici, presso la sede del Consultorio Ucipem, in via Milano 5/C a Cremona. Gli appuntamenti sono programmati per martedì 19, mercoledì 20 e martedì 26 settembre, sempre alle ore 19. L'iniziativa rientra all'interno del progetto "Smart – Movimenti al femminile" realizzato con il contributo di Regione Lombardia.

Scarica la locandina

"Benessere donna" è il percorso dedicato alle donne in perimenopausa, accompagnate dall'ostetrica Marina Valenti e dalla psicologa Chiara Guarneri. Un'occasione in cui le partecipanti si potranno confrontare su come affrontare con stili di vita salutari questo periodo di cambiamento. Gli incontri, gratuiti, si terranno in presenza presso la sede del Consultorio di via Milano nei seguenti giorni e orari: il 14, il 21 e il 28 settembre e il 5 e il 12 ottobre dalle 19.30 alle 21.

Scarica la locandina

Il 21 e il 28 settembre, e il 5, il 12 e il 19 ottobre, dalle 19 alle 20.30, avranno luogo gli appuntamenti online gratuiti del percorso **"Diventare mamme"**, un'iniziativa di confronto sull'esperienza della maternità, guidata dalla psicologa e psicoterapeuta Maria Lorenzetti e dalla psicologa Michela Paroli.

Scarica la locandina

La sede del Consultorio di Cremona ospiterà anche l'iniziativa **"Manovre salvavita pediatriche e sonno sicuro"**. Un incontro gratuito con iscrizione obbligatoria, tenuto dagli istruttori della Croce rossa italiana, dedicato alle neomamme e alla cura del neonato. Appuntamento mercoledì 27 settembre alle 20.45.

Scarica la locandina

Per maggiori informazioni è possibile contattare il numero 0372-20751 o gli indirizzi formazione@ucipemcremona.it e segreteria@ucipemcremona.it. Per le iscrizioni, compilare i form dedicati, disponibili sul sito www.ucipemcremona.it. Gli incontri online saranno fruibili attraverso la piattaforma GoogleMeet.