



# Riparti da QUI Riparti ORA

SCEGLI  
TRA LE PROPOSTE  
IL PERCORSO  
PER RIPARTIRE.  
CREA  
LA TUA NUOVA #FASE  
INIZIA  
DAL TUO BENESSERE

## INFORMAZIONI EVENTI E ISCRIZIONI

scrivere a [info@consultorioinsieme.it](mailto:info@consultorioinsieme.it)  
o contattare il numero 037382723

Le proposte si attivano con un numero minimo  
di iscritti. La partecipazione è gratuita



Proposte formative realizzate all'interno del progetto di Helpline  
#Restoinascolto, a cura del Consultorio familiare diocesano, del Comune di  
Crema e della Diocesi di Crema



### **NOTTI IN BIANCO |** Indicazioni e strategie per dormire meglio

Incontri guidati dalla psicologa dott.ssa Jessica Pedrinazzi sulla piattaforma Zoom

- 1° INCONTRO - martedì 30 giugno 20.30 - Cosa mantiene in vita l'insonnia?
- 2° INCONTRO - lunedì 6 luglio 20.30 - Strategie per favorire il sonno e dormire meglio



### **IO STRESS |** Lo conosco e imparo a gestirlo

Incontri guidati dalla psicologa psicoterapeuta dott.ssa Silvia Orsini sulla piattaforma Zoom

- 1° INCONTRO - martedì 7 luglio ore 18.00 - Cos'è lo stress?
- 2° INCONTRO - martedì 21 luglio ore 18.00 - Il mio stress: cosa mi stressa e come tendo a gestirlo?
- 3° INCONTRO - martedì 28 luglio ore 18.00 - Coping e tecniche di rilassamento



### **VIVERE IL TEMPO DELL'INCERTEZZA**

Incontri guidati dalla psicologa dott.ssa Alice Gaudenzi con la presenza della dott.ssa Ilaria Mariani sulla piattaforma Zoom: dialogo sul tempo dell'incertezza e sul situarsi emotivo

- 1° INCONTRO - mercoledì 1 luglio ore 20.45 | 2° INCONTRO - mercoledì 8 luglio ore 20.45



### **VOGLIA DI NORMALITÀ |** Paure e emozioni

Incontri guidati dalla psicopedagogista dott.ssa Perolini Federica presso il Parco Bonaldi a Crema

- 1° INCONTRO - martedì 23 giugno ore 18.30 - Tra paura e allerta: cosa sono e strategie per affrontarle
- 2° INCONTRO - lunedì 29 giugno ore 18.30 - Io e te, tu con me: l'importanza di condividere
- 3° INCONTRO - lunedì 6 luglio ore 18.30 - L'altro come risorsa e non solo pericolo: giochi e esercizi



### **IO DOPO DI TE |** Gruppo di Auto Mutuo Aiuto per la rielaborazione del lutto

Incontri guidati dalla psicologa dott.ssa Cristina Colombi e Massimo Montanaro presso il Consultorio

Le date verranno scelte in base alla disponibilità dei partecipanti



### **LE PAROLE PER STARE E FARE INSIEME |** Gruppo nonni

Proposta di un gruppo di sostegno alla terza età e ai nonni guidato dalla psicologa psicoterapeuta dott.ssa Luciana Spina che si svolgerà per 4 incontri, il venerdì mattina.

Il gruppo si troverà a partire da venerdì 3 luglio dalle 9.00 alle 11.00 presso il Parco Bonaldi a Crema



### **BENESSERE IN PRIMA LINEA |** Aiutare senza bruciarsi

Incontri online per operatori sanitari, sociali e per docenti guidati dalla psicologa dott.ssa Sara Nigroni

- 1° INCONTRO - Stress e burnout: chi colpisce, quando come e perché?
  - 2° INCONTRO - Aiutare senza bruciarsi: riconosciamo segni, sintomi e manifestazioni
- Il martedì o il giovedì su Zoom, date e orari saranno decisi in base alla disponibilità dei partecipanti



### **GRUPPO DI SUPPORTO PSICOLOGICO AI VOLONTARI**

Percorso di gruppo per aver cura di chi ha cura, guidato per 4 incontri dalla psicologa psicoterapeuta dott.ssa Luciana Spina. La finalità sarà di narrare le esperienze: un gruppo di supporto psicologico e di contenimento emotivo ai volontari impegnati in questa emergenza

Il gruppo si svolgerà al Parco Bonaldi a Crema il mercoledì dalle 17 alle 19; primo incontro il 1 luglio



### **GENITORI CONSAPEVOLI FIGLI SANI E FELICI**

Percorso di consapevolezza e benessere psicofisico rivolto a mamme e papà con bambini 0-3 anni, guidato dalla psicologa e istruttrice di mindfulness dott.ssa Fernanda Frassi

Il percorso si articola in 5 incontri di circa 90' nel mese di luglio presso il Parco Bonaldi a Crema



### **UNA FAMIGLIA DI EMOZIONI |** Genitori in questo tempo di ripresa e di equilibrismi

Percorsi di gruppo rivolto ai genitori per confrontarsi sui propri vissuti emotivi guidati dalla psicologa dott.ssa Elena Pezzotti attraverso la piattaforma Zoom

INCONTRI - lunedì 22 giugno, mercoledì 1 e 8 luglio dalle ore 21.00



### **IO E IL CORONAVIRUS |** Gruppo per bambini 9-11 anni

Percorso di gruppo guidato dalla psicologa psicoterapeuta dott.ssa Silvia Orsini per trovare un senso a quanto accaduto: le nostre reazioni, pensieri ed emozioni in relazione al Coronavirus.

Percorso di 3 incontri al Parco Bonaldi a Crema - alle ore 17.00 nei giorni 2, 9 e 23 luglio