

## ***Movimento in gravidanza***

*(condotto da N. Gagliardi - educatrice professionale, danzaterapeuta)*

Percorsi creativi per recuperare, nel movimento del proprio corpo, il linguaggio non verbale, alfabeto importante della comunicazione profonda tra genitori e bambino.

**Sabato 1, 8, 15, 29 ottobre e 5 novembre 2011  
dalle 10,00 alle 11,30  
presso l'asilo nido Pollicino in via Lazzarino, 2**

## ***Musica in gravidanza***

*(condotto da F. Colli - psicologa, musicista)*

La voce è musica, come lo è il battito del cuore della mamma; il suono delle parole di mamma e papà, il calore del loro canto sono un canale autentico di relazione che rassicurano e consolano, sia prima che dopo la nascita.

**Sabato 12, 19, 26 novembre e 3 dicembre 2011  
dalle 10,00 alle 11,15  
presso lo Spazio Gioco Il Melograno in via Bonzanini, 5**

## ***Diventiamo genitori***

*(condotto da C. Ceffa - ostetrica ASL NO; E. Crivelli - psicologa, psicoterapeuta; M. Mattioli - pedagoga; C. Uglietti - ostetrica AOU)*

Una serie di incontri per confrontarsi sull'attesa, la nascita e i primi mesi di vita con il bambino. Parlare di quotidianità ed emozioni, di aspettative e timori può aiutare a raggiungere una maggior consapevolezza e sicurezza come genitori (da coppia a genitori, pensare ad un figlio, la nascita, conoscere il bambino, l'allattamento, la sessualità,...)

**Martedì 18, 25 ottobre, 8, 15, 22, 29 novembre 2011  
dalle 21,00 alle 22,30  
presso il Centro per le Famiglie**

## ***Vivere in coppia***

*(condotto da E. Crivelli - psicologa, psicoterapeuta; M. Mattioli - pedagoga; R. Richetta - psicologa, psicoterapeuta)*

Per chi intende intraprendere una vita insieme: incontri rivolti alle nuove coppie. Si approfondiranno le tematiche fondamentali per un fecondo rapporto a due.

**Martedì 31 gennaio 2012 e 7, 21, 28 febbraio 2012  
dalle 21,00 alle 22,30  
presso il Centro per le Famiglie**



## Comune di Novara *Centro per le Famiglie*

Le iscrizioni vanno effettuate  
presso il **Centro per le Famiglie**  
L.go Don Minzoni 8 (palazzo adiacente al mercato coperto)  
negli orari di apertura al pubblico  
**martedì 9,00 – 13,00 e giovedì 9,00 – 13,00 / 14,30 – 17,30**  
o telefonando al n. **0321/3703383**  
o via mail scrivendo al seguente indirizzo:  
**centro.famiglie@comune.novara.it**

Abbiamo bisogno di recuperare il senso autentico del tempo, che talvolta rischiamo di smarrire a causa della frenesia delle nostre giornate. Soprattutto sentiamo il bisogno di avere momenti e luoghi in cui vivere il nostro tempo senza fretta, con tranquillità e serenità. L'attesa di un bambino e l'accompagnamento nei primi mesi di vita possono essere l'occasione, per noi adulti, di imparare a vivere tutto questo: ascoltarsi reciprocamente, comunicarsi le proprie emozioni, mettersi nel punto di vista dei più piccoli assumendo positivamente i loro ritmi, che sono diversi dai nostri e ci aiutano a scoprire nuove ricchezze.

Nella speranza di offrirVi una bella occasione, l'Amministrazione Comunale è lieta di presentare le iniziative rivolte alle mamme e papà in attesa e alle giovani coppie.

*Iniziative realizzate con il contributo della*



*Prof. Augusto Ferrari  
Assessore alle Politiche Sociali*