

## **Corsi dedicati alla genitorialità e non solo**

### **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**

#### **Gestire lo stress mediante la consapevolezza**

Dal 9 aprile al 9 giugno 2018. Programma di 8 settimane / Fr. 590.-.

### **Play therapy. Il gioco e i suoi poteri terapeutici. Formazione psicoeducativa per genitori**

*Modulo 1 - una questione di cervello!* Dal 26 aprile al 7 maggio 2018 Orario: 18.30 - 21.30 Dove: sede di Lugano, Scuola Club Migros Ticino3 incontri di 3 ore-lezione / Fr. 225.-.

*Modulo 2 - Che stress... giochiamoci su!* Date e orario da definire Dove: sede di Lugano, Scuola Club Migros Ticino2 incontri di 3 ore-lezione / Fr. 150.-.

*Modulo 3 - Un incontro nella casa magica* Date e orario da definire Dove: sede di Lugano, Scuola Club Migros Ticino1 incontro di 3 ore-lezione / Fr. 75.-.

### **Informazioni e iscrizioni**

Tel. 091 8217150

[scuolaclub.lugano\(at\)migrostickino.ch](mailto:scuolaclub.lugano(at)migrostickino.ch)

[www.scuola-club.ch](http://www.scuola-club.ch)

# **Genitori si diventa!**

## **Alla Scuola Club di Migros Ticino di Lugano riparte il 15 marzo il nuovo ciclo di eventi «Living the Room»**

/ 05.03.2018

È tutta dedicata alla genitorialità l'edizione 2018 della serie di eventi che la Scuola Club di Migros Ticino propone da alcuni anni al suo territorio.

Poiché genitori non si nasce, ma si diventa affrontando giorno dopo giorno, in modo creativo e positivo, le tante sfide legate alla crescita delle nuove generazioni, la Scuola Club ha deciso di mettersi al fianco di mamme e papà, nonni e nonne, insegnanti e di tutti coloro che a vario titolo svolgono nella comunità ticinese un'azione educativa.

Oggi la strada della genitorialità è costellata di problematiche inedite. Non ci sono soluzioni preconfezionate alle quali attingere. Confrontarsi con chi sta percorrendo lo stesso cammino, o lo osserva con gli occhiali della competenza, può rivelarsi di grande aiuto. Anzitutto, per sentirsi meno soli e disorientati, ma anche per diventare più consapevoli, e dunque più forti, nel leggere e affrontare con qualche strumento in più le prove che la crescita di un altro essere umano porta inevitabilmente con sé.

Questo «apprendere dalla vita», nella vita, la Scuola Club l'ha trasformato in «metodo»: ascoltare la storia dell'altro diventa una formazione «oltre l'aula». È un apprendimento accessibile, morbido, familiare, proprio come il divano rosso della Scuola Club, divenuto ormai il simbolo di questa iniziativa.

Gli appuntamenti in calendario vedranno l'alternarsi di profili diversi, ma tutti in qualche modo «genitori» che, con linguaggi molteplici, proporranno un medesimo desiderio di prendersi cura dei bambini e dei ragazzi, e della relazione con loro.

Giovedì 15 marzo aprirà il ciclo di eventi Mariapia Borgnini, psicopedagoga e arteterapeuta, formatrice di Mindfulness. Il titolo dell'incontro - *La forza gentile dell'attenzione. Piccole storie di Mindfulness* - è anche quello del libro in cui l'autrice racconta la sua esperienza di professionista con gli adolescenti, i bambini e gli adulti di ogni età.

Nella seconda serata, giovedì 12 aprile, intitolata *I conti che contano*, Chiara Bramani, esperta di progettazione e formazione, tra i coordinatori del progetto del Cantone «Il franco in tasca», introdurrà nella forma dinamica del workshop alcuni temi legati all'educazione finanziaria, da come gestire la paghetta o allestire un budget con il proprio figlio, all'affrontare una situazione di indebitamento.

Chiuderà il ciclo, giovedì 17 maggio, Bruno Tognolini, poeta e scrittore multimediale. Con *Rime e storie vitamine*, Tognolini, giocando con la parola che si fa poesia, ne mostrerà il grande potere terapeutico per guarire le piccole «ferite» del quotidiano di grandi e piccini.

Per continuare ad accompagnare i genitori e le altre figure educative nel loro impegno, la Scuola Club offre la possibilità di approfondire alcune delle tematiche trattate con corsi sulla *Mindfulness* e la *Play Therapy*.

Gli incontri si terranno presso la sede di Lugano della Scuola Club, in via Pretorio 15, dalle ore 18.30 alle 20.00.

### **Informazioni**

Per ragioni organizzative è gradita l'iscrizione alle singole serate (Tel. 091 8217150 / [scuolaclub.lugano\(at\)migrostaticino.ch](mailto:scuolaclub.lugano(at)migrostaticino.ch)).