



un PDF x le donne



Tornare alla normalità?
Proprio questo è il problema.



PENSARE, DIRE e FARE dalla parte delle donne

Un progetto con **un'attenzione particolare per le donne** con incontri, un percorso on line, una linea privilegiata d'ascolto e laboratori artigianali di manualità con finalità solidali e per la crescita personale.

Il progetto è finanziato con i fondi del 5X1000 dell'Associazione Orientaventi ODV e con la collaborazione dell'Associazione Iperformare APS ASD ed è quindi **gratuito per tutti i servizi**. Esse, di comune accordo, condividono l'idea che è possibile raccogliere la sfida che la pandemia ha lanciato all'umanità e che niente potrà essere più come prima a partire dal nostro impegno sul territorio locale, riportando il femminile al centro ampliando le visioni ristrette, lì dove utile, mediante azioni mirate e ascolti professionali.

Non come era prima, ma meglio del pre-Covid, perché abbiamo imparato e non vogliamo dimenticare ma, soprattutto, **vogliamo ancora migliorare**.

Info Bologna: +39 350 137 8739

Info Cosenza: +39 388 196 8400

Info Lecce: +39 339 371 2075

e-mail:

unpdfxledonne@iperformare.it

PENSARE

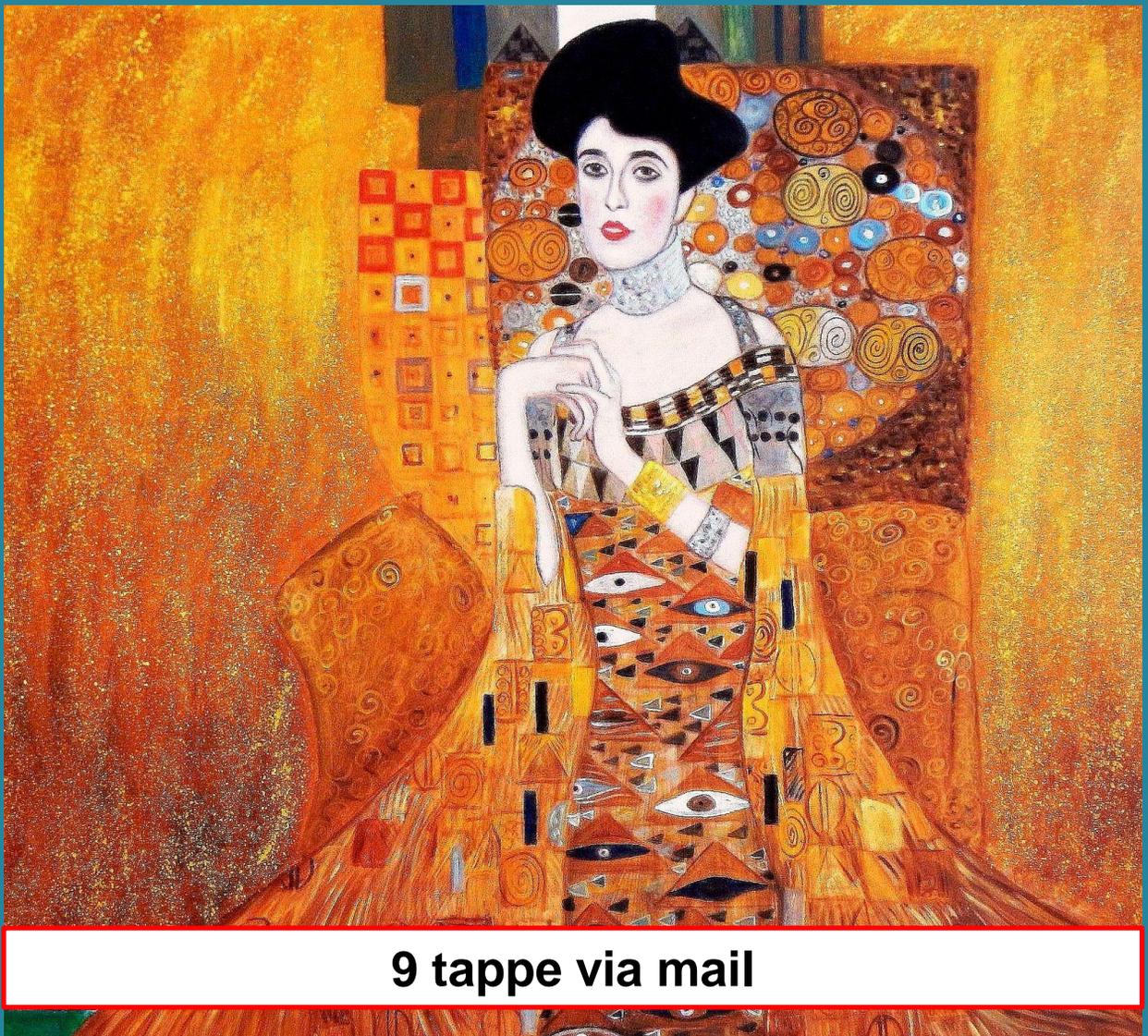
nove pensieri da donne a donne

Un percorso pensato da donne e condotto da una donna in **nove tappe**, finalizzato al **superamento di alcuni blocchi del passato, nodi da sciogliere** per iniziare a vivere la vita in tutta la sua ricchezza e complessità.

Col metodo delle affermazioni positive e della lettura di "stralci" di vita di donne che hanno realizzato se stesse, romperemo diversi schemi limitanti. Sarà svolto in modalità on line per permettere a chi è interessato di partecipare ovunque abiti.

Percorreremo le nove tappe una ogni due settimane per consentire facilmente il lavoro personale a casa.

Alla fine del percorso, realizzeremo un evento in presenza e/o on line che ci faccia celebrare i risultati raggiunti.



9 tappe via mail

DIRE

Cara mamma, ti ascolto...

7 incontri on line dove neo mamme
si raccontano e condividono le proprie emozioni

- Fino a **12 mamme** potranno dirsi sulla maternità. Condividere esperienze e vissuti conoscendosi sempre più in questo nuovo stato di vita, trovando le chiavi giuste per navigare in questo nuovo tempo, trasformando limiti in opportunità e scoprendo e stratificando nuove e vecchie qualità personali.
- Le mamme, accompagnate da una giovane mamma pedagoga, insieme sperimenteranno l'importanza dell'ascoltarsi e del conoscersi per poter scegliere e agire meglio. A tale scopo, alla fine dei 7 incontri on line, si stilerà insieme un piccolo '**decalogo della brava neo-mamma**' da portare poi con sé.



7 incontri on line

FARE i Laboratori

- Sono **un desiderio che prende forma Ora**, dopo aver seguito tante esperienze formative e da tantissima solidarietà espressa per i progetti da noi promossi. Nasce per sostenere e stare vicino alle donne in difficoltà.
- Qui le donne possono **esprimere la loro creatività** sapendo che il bene è in ognuno di noi, basta solo tirarlo fuori e metterlo in circolo attraverso la conoscenza che allontana ignoranza e rassegnazione.
- I laboratori vogliono diffondere il messaggio della collaborazione, dell'inclusione, **delle forze che si uniscono**, reggendo insieme pesi maggiori, superando insieme i disagi.



e-mail: formazione@iperformare.it

LIFE COACH

ascolto on line



alla ricerca di
una chiave per
la facilitazione
dei problemi

max 3 incontri on line