



## Diamoci una mano: essere genitore oggi

Diventare (essere) madre significa entrare a far parte di un mondo che necessita di adeguati strumenti per poterlo gestire al meglio: si deve andare alla ricerca di servizi, opportunità ed aiuti per ben svolgere il compito di genitore, per vivere con serenità il proprio ruolo. Confronti e prospettive con uno sguardo di genere.

### **SABATO 5 OTTOBRE 2019**

#### Quali aiuti economici e quali opportunità?

- Bonus comunali, regionali, statali
- Come accedere all'ISEE
- Sistemi di riconoscimento digitale: SPID e PIN della tessera sanitaria

Conduce l'incontro **Franca Longoni**, Sportello genitori, Cgil Bergamo

### **SABATO 12 OTTOBRE 2019**

#### Voglio risparmiare anche rispettando l'ambiente. Cosa mi offre la città?

- I mercati di quartiere. I GAS (Gruppi di Acquisto Solidale)
- I negozi del riciclo
- La banca etica
- Le banche del tempo

Conduce l'incontro **Simonetta Poli**, Rete Cittadinanza sostenibile, Bergamo

### **SABATO 19 OTTOBRE 2019**

#### Le figlie e i figli crescono. Come affrontare i cambiamenti?

- Potenzialità e criticità dell'utilizzo di strumenti tecnologici della rete e dei suoi contenuti

Conduce l'incontro **Francesca Soli**, psicologa e psicopedagogista

### **SABATO 26 OTTOBRE 2019**

#### Non solo sostanze: le dipendenze in adolescenza

- Cambiamenti e compiti evolutivi in adolescenza, comportamenti a rischio e fattori protettivi

Conduce l'incontro **Michela Brignoli**, psicologa

### **SABATO 9 NOVEMBRE 2019**

#### Un aiuto per affrontare i cambiamenti

- Sostegno alla genitorialità
- Supporto pedagogico nelle scuole, sportello help
- Consultori familiari

Conduce l'incontro **Alessandra Foroni**, psicologa e psicoterapeuta

### **SABATO 16 NOVEMBRE 2019**

#### Voglio star bene: parliamone

Conduce l'incontro **Enrica Morelli**, counselor

**Gli incontri si svolgeranno di mattina dalle 9,30 alle 12,30 presso la "Sala Beretta" in Bergamo Via Borgo Palazzo 16**

**È gradita la conferma.**

Come contattarci:

- recandosi presso gli uffici dell'Associazione, Bergamo Via Borgo Palazzo 16, il giovedì o il sabato dalle 15,30 alle 17,30
- telefonando al 3208143987
- inviando una mail a: [sportelloinformativobg@gmail.com](mailto:sportelloinformativobg@gmail.com) o a [donneperbergamo1@gmail.com](mailto:donneperbergamo1@gmail.com)

**Data la vastità e complessità dei temi, qualora ci fosse interesse, si potranno prevedere altri incontri.**