



DONNE IN CIRCOLO

14.21.26
MARZO 2025

col patrocinio del



Comune di
Montechiarugolo

Circolo Donne Insieme APS presso Centro Punto Blu Monticelli Terme, via Nenni 9

Torniamo ad approfondire temi cruciali per la società di oggi attraverso l'incontro di professioniste che possano darci letture nuove e strumenti efficaci per saper comprendere noi stessi e il nostro tempo.

14 MARZO ore 18

TECNOLOGIA *gioie e dolori, diritti e doveri*

con Paola Cadonici

/ Psicologa, Psicoterapeuta, Logopedista, Scrittrice

21 MARZO ore 21

DONNE E AUTODIFESA *presentazione del corso gratuito di autodifesa per donne*

**con istruttore di autodifesa e disarmo
e Mar. Lia Russo**

/ Comandante dei Carabinieri della Stazione di Monticelli Terme

26 MARZO ore 20.30

IL POTERE DI ESSERE DONNA *Cura, Amore e Consapevolezza*

Cristina Coghi

/ Coach iniziatica, biologa, scrittrice

Francesca Sirocchi

/ Fisioterapista del pavimento pelvico

/ Trattamento riabilitativo perineale

Michela D'Ambrosio

/ Consulente del benessere intimo e sessuale

INGRESSO GRATUITO

RISERVATO AI SOCI CIRCOLO DONNE INSIEME

POSSIBILITA' DI TESSERAMENTO IN LOCO

QUOTA ASSOCIATIVA euro 10 - GRADITA LA PRENOTAZIONE

AL 0521 657783 / +39 348 559 9304



seguici su
CIRCOLO DONNE INSIEME





DONNE IN CIRCOLO

14.21.26
MARZO 2025

INGRESSO GRATUITO

GRADITA LA PRENOTAZIONE

AL 0521 657783 / +39 348 559 9304

RISERVATO AI SOCI

POSSIBILITA' DI TESSERAMENTO IN LOCO

QUOTA ASSOCIATIVA € 10

Circolo Donne Insieme APS
presso Centro Punto Blu
Monticelli Terme, via Nenni 9

col patrocinio del



Comune di
Monticchiarugolo

Torniamo ad approfondire temi cruciali per la società di oggi attraverso l'incontro di professioniste che possano darci letture nuove e strumenti efficaci per saper comprendere noi stessi e il nostro tempo.

14 MARZO ore 18

TECNOLOGIA *gioie e dolori, diritti e doveri* riflessioni guidate **con Paola Cadonici** *Pedagogista, Psicoterapeuta e Logopedista*

Non serve a nulla lagnarsi su come bambini e ragazzi usano il cellulare, ma può essere utile prendere in mano il problema a livello educativo alla ricerca di possibili soluzioni prima di arrivare a un punto di non ritorno.

Non diamo per scontato che ormai la situazione sia irrimediabile, certamente è difficile cambiarla ma non impossibile.

Facciamo qualche riflessione insieme per capire cosa possiamo fare. Per educare i bambini e i ragazzi a diventare dei fruitori tecnologici responsabili siamo costretti a educare anche noi stessi, perché, dobbiamo ammetterlo, noi adulti ne abbiamo bisogno.

Argomenti

- Quali regole dare
- L'efficacia dell'esempio
- Il dovere di proteggere i minori
- Cose da fare
- Cose da evitare
- Proteggere la Relazione dall'invasione tecnologica
- Diventare beneficiari e non vittime della tecnologia
- Conoscere e diffondere il Manifesto della comunicazione non ostile



seguici su

CIRCOLO DONNE INSIEME



DONNE IN CIRCOLO

14.21.26
MARZO 2025

INGRESSO GRATUITO

GRADITA LA PRENOTAZIONE

AL 0521 657783 / +39 348 559 9304

RISERVATO AI SOCI

POSSIBILITA' DI TESSERAMENTO IN LOCO

QUOTA ASSOCIATIVA € 10

Circolo Donne Insieme APS
presso Centro Punto Blu
Monticelli Terme, via Nenni 9

col patrocinio del



Comune di
Montechiarugolo

Torniamo ad approfondire temi cruciali per la società di oggi attraverso l'incontro di professioniste che possano darci letture nuove e strumenti efficaci per saper comprendere noi stessi e il nostro tempo.

21 MARZO ore 21

DONNE E AUTODIFESA
*presentazione del corso gratuito
di autodifesa per donne*

**con istruttore di autodifesa e disarmo
e Mar. Lia Russo**

/ Comandante dei Carabinieri
della Stazione di Monticelli Terme

La sicurezza personale è un diritto fondamentale, e conoscere le basi dell'autodifesa è un passo importante per acquisire maggiore consapevolezza e fiducia in sé stesse.

In questa serata si terrà la presentazione del corso di autodifesa, gratuito e riservato alle donne, basato su tecniche di disarmo e di automedicazione. Il corso, puramente di base pratica della durata complessiva di 12 ore, sarà condotto da un esperto istruttore di difesa personale.

Contribuirà alla sera la Marescialla Lia Russo, Comandante dei carabinieri della Stazione di Monticelli Terme



seguici su

CIRCOLO DONNE INSIEME



DONNE IN CIRCOLO

14.21.26
MARZO 2025

INGRESSO GRATUITO

GRADITA LA PRENOTAZIONE

AL 0521 657783 / +39 348 559 9304

RISERVATO AI SOCI

POSSIBILITA' DI TESSERAMENTO IN LOCO

QUOTA ASSOCIATIVA € 10



seguici su

CIRCOLO DONNE INSIEME

Circolo Donne Insieme APS
presso Centro Punto Blu
Monticelli Terme, via Nenni 9

col patrocinio del



Comune di
Montechiarugolo

Torniamo ad approfondire temi cruciali per la società di oggi attraverso l'incontro di professioniste che possano darci letture nuove e strumenti efficaci per saper comprendere noi stessi e il nostro tempo.

26 MARZO - 20.30

IL POTERE DI ESSERE DONNA

***Cura, Amore e
Consapevolezza***

Cristina Coghi

Coach iniziatica, biologa, scrittrice
e ideatrice del blog "il coraggio di cambiare"

Francesca Sirocchi

Fisioterapista specializzata nel
Trattamento riabilitativo perineale

Michela D'Ambrosio

Consulente del benessere intimo e sessuale

