

INSEGNANTE
Scrinzi Giulia
ins. Ed. Motoria

DOVE
mansarda Casa Via Flaim, 20

QUANDO
07, 14, 21 dicembre 2019
11, 18, 25 gennaio 2020
01, 08 febbraio 2020
dalle 09.00 alle 10.00

QUOTA
€ 30,00

ISCRITTI
minimo 6, massimo 13
iscrizioni entro il
28/11/2019

OCCORRE
Abbigliamento comodo,
un plaid o un tappetino

Attività motoria rivolta alle **future mamme** per preparare il proprio corpo al momento del parto. Le linee guida ACSM raccomandano alle future mamme di svolgere 150 minuti di attività motoria alla settimana per sostenere al meglio il periodo pre e post gravidanza. Durante gli incontri si lavorerà principalmente sulla mobilità articolare e sulla forza degli arti superiori ed inferiori, andando anche a migliorare la circolazione e l'ossigenazione del sangue materno comportando un miglior apporto di nutrienti per il feto.

Il corso è aperto alle future mamme in qualunque fase della gravidanza.

NOTE
È necessario presentare alla prima lezione il certificato di gravidanza fisiologica rilasciato dal ginecologo o dall'ostetrica di riferimento.



05

CORSO

**GINNASTICA PER MAMME
IN DOLCE ATTESA**

A CURA DI
ERIS-EFFETTO FARFALLA
Cooperativa Sociale

DOVE
RSA Vannetti - Borgo Sacco

QUANDO
sabato 07, 14, 21 dicembre 2019
corso - papà bambino/a
dalle 9:30 alle 11:30
corso - mamma bambino/a
dalle 14:30 alle 16:30

QUOTA
€ 20,00 a coppia

ISCRITTI
minimo 5 coppie
massimo 10 coppie
iscrizioni entro il 21/11/2019

Un **breve corso di cucina** dove papà e/o mamme e figli/e potranno sperimentarsi, divertirsi, sporcare e imparare a cucinare semplici piatti in un'atmosfera divertente e stimolante. L'obiettivo dell'iniziativa è offrire uno spazio in cui stare bene e passare del tempo di qualità.

Genitore e bambino/a di età 6-10 anni



06

CORSO

**IN CUCINA
CON MAMMA E PAPÀ**

A CURA DI
ASSOCIAZIONE CULTURALE
E.M.M.A (Patrizia Loro)

DOVE
Sala Circo-scrizionale Fucine,
Centro civico Fucine, Via L.da Vinci

QUANDO
gruppo bambini di età 3-5 anni
10,17 dicembre 2019,
7,14,21,28 gennaio 2020,
4,11 febbraio 2020
dalle 17.00 alle 18.00

gruppo bambini di età 6-8 anni
14,21,28 gennaio 2020,
4, 11, 18,25 febbraio 2020,
3 marzo 2020
dalle 18.15 alle 19.15

QUOTA
€ 25,00

Attraverso giochi di movimento, immagini, respirazione si propone di avvicinare i bambini **al rilassamento**, per sviluppare il senso di fiducia in se stessi e nell'altro attraverso la collaborazione e il rispetto reciproco. La pratica aiuta i bambini ad iniziare a comprendere se stessi, a prevenire e padroneggiare le proprie ansie, i propri processi mentali, a scoprire la serenità, l'armonia e l'equilibrio dentro di sé. Possiamo insegnar loro a mettersi in ascolto del corpo mantenendo un atteggiamento mentale positivo nei confronti della vita.

Bambini 3-5 anni e 6-8 anni

ISCRITTI
minimo 5 - massimo 9
iscrizioni entro il 29/11/2019 (gruppo 3-5)
ed entro il 23/12/2019 (gruppo 6-8)



07

CORSO

**GIOCHIAMO A
RILASSARCI...**

2019 - 2020 FAMILY SCHOOL

Corsi e conferenze per la famiglia... **e non solo!**



INFO E ISCRIZIONI

online: www2.comune.rovereto.tn.it/maia/

di persona: Ufficio Cultura, Sport, Politiche Giovanili - C.so Bettini, 43

Telefonicamente: 0464/452221

Il pagamento della quota, ove prevista, dovrà avvenire solo a conferma dell'attivazione del corso e dell'ammissione da parte dell'Ufficio



INSEGNANTE:
Silvana Pedrotti

DOVE
Smart Lab (Centro Giovani) -
Viale Trento, 46

QUANDO
tutti i mercoledì
dal 06 novembre 2019
al 29 aprile 2020
dalle 10:30 alle 11:45

OCCORRE
Abbigliamento comodo,
un plaid o un tappetino

**Partecipazione libera
e gratuita**

Mammafitt è un programma di allenamento dedicato alle neomamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. E' una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione a corpo libero. Fare movimento per le neomamme non vuol dire separarsi dal proprio cucciolo, ma passare un'ora insieme.



MAMMAFIT
Ginnastica Mamma- Bimbo

RELATORE:
Cannata Federica
Professional Organizer

DOVE:
Urban Center
Corso Rosmini, 58

QUANDO
giovedì
14 novembre 2019
ore 20:30

Ingresso libero e gratuito

Che felicità: è in arrivo un bebè!
**"Dove lo mettiamo?", "Ci staremo?",
"Cosa devo comprare?",
"Ma serve davvero tutta quella roba lì?",
"Quando iniziamo a preparare?",
"E in ospedale cosa porto?".**

Queste sono alcune delle domande che si innescano dopo aver appreso che si è "incinti"! Durante la conferenza si parlerà di tutto ciò che ruota attorno all'arrivo di un bebè e si daranno consigli e soluzioni pratiche da mettere in atto "prima, dopo e durante": come e quando riorganizzare gli ambienti domestici, cosa è necessario avere e cosa no, come organizzare le sue cose, cosa portare in ospedale, come organizzare la gestione della casa e dei pasti dopo la nascita.



BEBÈ IN ARRIVO:
come e cosa preparare,
come riorganizzare gli spazi

INSEGNANTI
Bocchini Luisella
Alia Studio Rovereto
Andrea Pontalti
Musicista

DOVE
Palestra - Alia Studio
Via S. Pellico, 10

QUANDO
martedì
19, 26, novembre 2019
3, 10, 17 dicembre 2019
07 gennaio 2020
dalle 17:15 alle 18:45

QUOTA
€ 25,00

ISCRITTI
minimo 5 - massimo 8
iscrizioni entro il 11/11/2019

Dar spazio ai bambini di esprimere le proprie emozioni, imparando a conoscerle. Attraverso l'**espressione corporea**, lavori di gruppo, e la musica dal vivo con chitarra e voce, si offrirà l'occasione per entrare in contatto con il mondo dei desideri, delle paure, e dei nostri bisogni. La musica favorirà in tutto questo l'emergere e l'espressione di noi stessi, con tutto il ricco mondo di sentimenti ed emozioni che ci riguarda ma con cui non sempre sappiamo entrare in contatto. Solo conoscendolo impareremo a gestirne e controllarne le espressioni.

Bambini 7-10 anni



**MUSICA ED EMOZIONI IN
PSICOMOTRICITÀ**

RELATORE
Carpi Lucia
Specialista in Pratica
Psicomotoria Aucouturier
e formatrice

DOVE
Urban Center
Corso Rosmini, 58

QUANDO
venerdì
06 dicembre 2019
ore 20.30

Ingresso libero e gratuito

**In collaborazione con
"Il Cerchio Magico"**

Quali sono i bisogni naturali dei bambini? Quale il potenziale dell'ambiente esterno? E ancora... Come offrire protezione accompagnando all'autonomia? Quale il rapporto tra gioco spontaneo, apprendimento e competenze? Si intende avviare una **riflessione condivisa** per co-costruire significati e risposte possibili. Ciò a partire dai contenuti del libro **"Educare in natura. Strumenti psicomotori per l'educazione all'aperto"** (Erickson, 2017). Le parti teoriche approfondite troveranno continuità e concretezza nelle esperienze pratiche condivise e metteranno in luce il ruolo che la relazione educativa e il gioco spontaneo hanno in una crescita armonica. L'occasione è rivolta a genitori, educatori, insegnanti e a tutti coloro che lavorano con i bambini e abbiano voglia di ripensare i loro bisogni e il proprio ruolo educativo ricercandone senso, piacere e naturalezza.



DALLE RADICI AI FRUTTI.
Riflessioni sulla persona in crescita,
dai 0 ai 10 anni