

Festival della salute per mamma e bambino

II^a EDIZIONE

dal 20 al 25 Maggio

Casa Maternità Il Nido, Bologna

Una settimana dedicata alle mamme e ai loro bebè nei primo anno dopo la nascita, per un dopo parto condiviso con altre donne, con gioia e in salute

La **Casa Maternità** dell'associazione Il Nido apre le porte alle donne di Bologna ed ai loro bebè dedicando loro iniziative gratuite per promuovere salute e armonia. Una settimana speciale di sospensione dalla routine, per muoversi liberamente con il proprio bambino, incontrare le ostetriche e altre madri, per trovare sostegno e solidarietà. Uno spazio per rielaborare l'esperienza della nascita, condividere l'esperienza sociale e personale della maternità, dare grande valore creativo e di promozione della salute all'esperienza di cura di un bambino piccolo, vissuta troppo spesso come fatica e sacrificio. Avrete la possibilità di stare all'aria aperta e godere il nostro parco, con un'area attrezzata picnic per la pausa pranzo e anche la possibilità di ordinare un pasto a prezzi modici nell'area ristoro organizzata dall'Associazione. Tra gli alberi (tempo permettendo) sarà allestita la mostra fotografica *Allattiamoci*, curata dall'associazione Il Nido.

Tutti gli incontri sono gratuiti e senza necessità di prenotazione, esclusa la cena, l'aperitivo e lo spettacolo teatrale.

Programma

LUNEDÌ 20 MAGGIO

Ore 10.30 - 12.30

PARLIAMO DI ALLATTAMENTO

Con *Elisa Serenari*, ostetrica della Casa Maternità

Il latte materno è una grande risorsa di salute, ne parliamo insieme per condividerne le esperienze e per trovare sostegno.

Ore 15.00 - 17.00

YOGA PER MAMMA E BEBÈ

Con *Rossella Peretto*, insegnante di yoga

Semplici esercizi da fare dopo il parto insieme al vostro bebè, trasformare in gioco un momento per la vostra salute.

MARTEDÌ 21 MAGGIO

Ore 10.30 - 12.30

MASSAGGIO SHIATSU PER NEONATI

Con *Rita Bujatti*, operatrice shiatsu

Massaggiamo i bebè insieme per apprendere tecniche di rilassamento, per alleviare i suoi piccoli disturbi, per comunicare e coccolare!

Ore 15.00 - 17.00

RIMEDI NATURALI PER MAMMA E BAMBINO

Con *Sabine Eck*, medico naturopata

Parliamo di salute e prevenzione, semplici consigli e rimedi naturali per il benessere dei nostri piccoli.

MERCOLEDÌ 22 MAGGIO

Ore 10.30 - 12.30

SVEZZAMENTO E ALIMENTAZIONE NATURALE DEL BAMBINO

Con *Simonetta Valentini*, dietista

Come svezzare il bambino con passaggi giusti e appropriati, ricette e consigli utili.

Ore 15.00 - 17.00

IL BAMBINO E IL SONNO

Con *Anna Frigerio*, psicologa materno infantile

Cerchiamo di capire i nostri bambini: bisogni e ritmi, consigli e strategie.

Ore 17.00 - 19.00

COSTELLAZIONI FAMILIARI: L'AMORE IN OGNI GESTO

Con *Alessandra Cacciari*, Medico Olistico e Counselor Sistemico

Uno strumento di armonizzazione e di consapevolezza per godere appieno della nuova esperienza di essere genitori: semplici esercizi per sperimentare la forza dell'essere al proprio posto.

GIOVEDÌ 23 MAGGIO

Ore 10.30 - 12.30

LA DONNA, LA COPPIA E LA SESSUALITÀ NEL DOPO PARTO

Con *Vianella Gnan*, ostetrica della Casa Maternità

Cambiamenti e trasformazioni, un cerchio di donne per parlarne insieme.

Ore 15.00 - 17.00

PERINEO, IL TESORO DELLE DONNE

Con *Monica Padovani*, ostetrica della Casa Maternità

Scopriamo insieme un'importantissima fascia muscolare per la donna attraverso esercizi di tonificazione dopo il parto.

Ore 17.00 - 19.00

NASCE UN PAPÀ

Con *Alessandro Volta*, Pediatra e scrittore

Uno sguardo esclusivamente dedicato al padre: il suo vissuto, le sue emozioni e le sue incredibili risorse.

Ore 19.00

APERITIVO E BUFFET IN GIARDINO

Per mamme, papà e bambini, amiche amici, nonne e nonni.

Ore 21.00

SPETTACOLO TEATRALE

"I NUOVI PADRI"

Con la compagnia di **Pinco Pallino**

Con quota di partecipazione e prenotazione obbligatoria.

VENERDÌ 24 MAGGIO

Ore 10.30 - 12.30

IL TEMPO DEL PUERPERIO: PAROLE, DANZE E MOVIMENTO

Con *Annalisa Pini*, ostetrica della Casa Maternità

Uno spazio aperto per raccontare e liberare i vissuti emotivi dei primi mesi dopo il parto.

Ore 15.00-17.00

PSICOMOTRICITÀ PER LA PRIMISSIMA INFANZIA (0-1 ANNO)

Con *Rita Bujatti*, psicomotricista

Come il movimento libero del bambino interagisce con la sua crescita.

Ore 17.00 - 19.00

LIBERTÀ E AMORE PER I NOSTRI FIGLI

Con *Elena Balsamo*, medico e scrittrice

Presentazione del suo libro:

"Libertà e amore"

L'approccio Montessori per un'educazione secondo natura.

SABATO 25 MAGGIO

Ore 10.30 - 12.30

MUSICA IN FASCE

Con *Camilla Serpieri* musicista e musicoterapeuta

Cantiamo e suoniamo con i nostri bimbi, un incontro gioioso ricco di stimoli.

Ore 17.00 - 19.00

MAMME EROINE IMPERFETTE

Con *Lia Celi*, scrittrice, giornalista e mamma

Uno sguardo divertito e divertente sulle "gioie e le avventure" della maternità.

Ore 19.30

E ALLA SERA CENIAMO E FESTEGGIAMO INSIEME: GRIGLIATA IN GIARDINO

Per mamma, papà e bambini, con canti e balli popolari.

Con quota di partecipazione e prenotazione obbligatoria.