

#GIORNI felici



Comune di Sant'Ilario d'Enza



Cara/o cittadina/o di Sant'Ilario d'Enza,

ci ripetiamo che questi ultimi anni sono stati incredibilmente sfidanti in ogni area della nostra vita e le giornate continuano a chiederci un grande investimento di energia. Rivolgere lo sguardo al futuro sapendo di poterlo attraversare, qualunque cosa esso riservi, è possibile con strumenti semplici ed innovativi da allenare nella quotidianità.

Eccoci quindi a “suonare al suo campanello” per invitarla a scegliere di migliorare il suo benessere: può cominciare ad immaginare il suo divenire nella Comunità di Sant'Ilario, con uno sguardo più ampio e allo stesso tempo profondo, cogliendo l'opportunità di intraprendere un potente viaggio. Vivere un Workshop #GIORNIfelici è dedicarsi ad allenare **la resilienza** e costruire **la felicità**, l'esperienza vuole essere un sassolino nella scarpa per ricordare a ciascuno di noi che nella vita non ci sono eventi negativi o positivi, ma ci sono situazioni che ci mettono in “gioco” e chiedono di essere vissute con coraggio, curiosità e passione.

Insieme:

- alleneremo la nostra capacità di accogliere ed affrontare le sfide quotidiane
- porteremo nella nostra quotidianità nuove routines che favoriscono il Ben-Essere
- esploreremo strumenti per aver cura di sé, per avere un ruolo attivo nella propria vita e nelle relazioni con gli altri
- assaporeremo la bellezza delle nostre emozioni
- costruiremo un nuovo vocabolario con cui descrivere ciò che accade
- attraverseremo lo stress
- aumenteremo il nostro senso di autoefficacia

Ciascun workshop ci regala 5 preziose occasioni, cadenzate a distanza di 15 giorni, per stare insieme due ore in presenza in una dimensione di gruppo.

E' pronta/o a partire?

Ecco il primo passo: compilare il retro di questa scheda e consegnarla scegliendo tra queste due opzioni

- presso gli spazi della sede del Comune e/o del servizio sociale territoriale
- alla mail santilariocomunitaresiliente@gmail.com

Siete in tanti/e in casa a voler partecipare?

Può fotocopiare la scheda per ciascuna/o di voi, compilare il retro e inviarli scegliendo sempre tra le tre opzioni.



#GIORNI
felici



Sant'Ilario d'Enza Comunità Resiliente

"A piccoli passi andiamo ad abitare il futuro."

Letizia Espanoli



SCELGA UNO DEI WORKSHOPS per allenare la Resilienza

Nome: _____

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Cellulare: _____

Email: _____

Workshops #GIORNIfelici:

Cittadini che scelgono di avere cura di una persona cara (mamme, papà, nonni, compagni di vita di persone che con-vivono con una malattia o una disabilità). Dal 27.09.2022 al 22.11.2022 a martedì alterni in orario 14/16 presso la sede del Bocciodromo di Sant'Ilario.

Cittadini che hanno attraversato un lutto e/o una malattia da COVID-19. Dal 27.09.2022 al 22.11.2022 a martedì alterni in orario 18/20 presso la sede della Croce Bianca di Sant'Ilario.

Giovani
In programmazione nella primavera 2023

Per informazioni

contatti il numero 0522.672260 oppure 339.7759128



Grazie!

#GIORNI felici



Comune di Sant'Ilario d'Enza



Cara/o cittadina/o di Sant'Ilario d'Enza,

ci ripetiamo che questi ultimi anni sono stati incredibilmente sfidanti in ogni area della nostra vita e le giornate continuano a chiederci un grande investimento di energia. Rivolgere lo sguardo al futuro sapendo di poterlo attraversare, qualunque cosa esso riservi, è possibile con strumenti semplici ed innovativi da allenare nella quotidianità.

Eccoci quindi a “suonare al tuo campanello” per invitarti a scegliere di migliorare il tuo benessere: puoi cominciare ad immaginare il tuo divenire nella Comunità di Sant'Ilario, con uno sguardo più ampio e allo stesso tempo profondo, cogliendo l'opportunità di intraprendere un potente viaggio. Vivere un Workshop #GIORNIfelici è dedicarsi ad allenare **la resilienza** e costruire **la felicità**, l'esperienza vuole essere un sassolino nella scarpa per ricordare a ciascuno di noi che nella vita non ci sono eventi negativi o positivi, ma ci sono situazioni che ci mettono in “gioco” e chiedono di essere vissute con coraggio, curiosità e passione.

Insieme:

- alleneremo la nostra capacità di accogliere ed affrontare le sfide quotidiane
- porteremo nella nostra quotidianità nuove routines che favoriscono il Ben-Essere
- esploreremo strumenti per aver cura di sé, per avere un ruolo attivo nella propria vita e nelle relazioni con gli altri
- assaporeremo la bellezza delle nostre emozioni
- costruiremo un nuovo vocabolario con cui descrivere ciò che accade
- attraverseremo lo stress
- aumenteremo il nostro senso di autoefficacia

Ciascun workshop ci regala 5 preziose occasioni, cadenzate a distanza di 15 giorni, per stare insieme due ore in presenza in una dimensione di gruppo.

Sei pronta/o a partire?

Ecco il primo passo: compilare il retro di questa scheda e consegnarla scegliendo tra queste due opzioni

- presso gli spazi della sede del Comune e/o del servizio sociale territoriale
- alla mail santilariocomunitaresiliente@gmail.com

Siete in tanti/e in casa a voler partecipare?

Puoi fotocopiare la scheda per ciascuna/o di voi, compilare i retro e inviarli scegliendo sempre tra le tre opzioni.



#GIORNI
felici



Sant'Ilario d'Enza Comunità Resiliente

"A piccoli passi andiamo ad abitare il futuro."

Letizia Espanoli



SCEGLI UNO DEI WORKSHOPS per allenare la Resilienza

Nome: _____

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Cellulare: _____

Email: _____

Workshops #GIORNIfelici:

- Cittadini che scelgono di avere cura di una persona cara (mamme, papà, nonni, compagni di vita di persone che con-vivono con una malattia o una disabilità). Dal 27.09.2022 al 22.11.2022 a martedì alterni in orario 14/16 presso la sede del Bocciodromo di Sant'Ilario.
- Cittadini che hanno attraversato un lutto e/o una malattia da COVID-19. Dal 27.09.2022 al 22.11.2022 a martedì alterni in orario 18/20 presso la sede della Croce Bianca di Sant'Ilario.
- Giovani
In programmazione nella primavera 2023

Per informazioni

contatta il numero 0522.672260 oppure 339.7759128



Grazie!

#GIORNI felici



Carissima/o

entriamo con discrezione nella sua casa, semplicemente per condividere il suo dolore e farle sapere che stiamo pensando a lei. In molti in questi ultimi anni hanno affrontato una malattia o un lutto in tempo di Covid e non ci sono parole sufficientemente ardite per raccontare cosa questo ha significato.

Le giornate continuano a chiederci un grande investimento di energia, rivolgere lo sguardo al futuro sapendo di poterlo attraversare, qualunque cosa esso riservi, è però ancora possibile.

Eccoci quindi a "suonare al suo campanello" per invitarla a scegliere di avere cura del suo benessere, di allenare la sua resilienza e costruire la sua felicità, cogliendo l'opportunità di intraprendere un potente viaggio: Vivere un Workshop #GIORNIfelici.

L'esperienza vuole essere un sassolino nella scarpa per ricordare a ciascuno di noi che nella vita non ci sono eventi negativi o positivi, ma ci sono situazioni che ci mettono in "gioco" e chiedono di essere vissute con coraggio, curiosità e passione.

Insieme:

- alleneremo la nostra capacità di accogliere ed affrontare le sfide quotidiane
- porteremo nella nostra quotidianità nuove routines che favoriscono il Ben-Essere
- esploreremo strumenti per aver cura di sé, per avere un ruolo attivo nella propria vita e nelle relazioni con gli altri
- assaporeremo la bellezza delle nostre emozioni
- costruiremo un nuovo vocabolario con cui descrivere ciò che accade
- attraverseremo lo stress
- aumenteremo il nostro senso di autoefficacia

Ciascun workshop ci regala 5 preziose occasioni, cadenzate a distanza di 15 giorni, per stare insieme due ore in presenza in una dimensione di gruppo.

E' pronta/o a partire?

Ecco il primo passo: compilare il retro di questa scheda e consegnarla scegliendo tra queste due opzioni

- presso gli spazi della sede del Comune e/o del servizio sociale territoriale
- alla mail santilariocomunitaresiliente@gmail.com

Siete in tanti/e in casa a voler partecipare?

Può fotocopiare la scheda per ciascuna/o di voi, compilare il retro e inviarli scegliendo sempre tra le tre opzioni.



#GIORNI
felici



Sant'Ilario d'Enza Comunità Resiliente

"A piccoli passi andiamo ad abitare il futuro."

Letizia Espanoli



SCELGA UNO DEI WORKSHOPS per allenare la Resilienza

Nome: _____

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Cellulare: _____

Email: _____

Workshops #GIORNIfelici:

- Cittadini che scelgono di avere cura di una persona cara (mamme, papà, nonni, compagni di vita di persone che con-vivono con una malattia o una disabilità). Dal 27.09.2022 al 22.11.2022 a martedì alterni in orario 14/16 presso la sede del Bocciodromo di Sant'Ilario.
- Cittadini che hanno attraversato un lutto e/o una malattia da COVID-19. Dal 27.09.2022 al 22.11.2022 a martedì alterni in orario 18/20 presso la sede della Croce Bianca di Sant'Ilario.
- Giovani
In programmazione nella primavera 2023

Per informazioni

contatti il numero 0522.672260 oppure 339.7759128



Grazie!