



# CENTRO FAMIGLIE DI PERGINE





## Aperture Centro Famiglie di Pergine dell'Associazione Gruppo Famiglie Valsugana dal 15 settembre 2015 al 10 giugno 2016:

Vicolo delle Garberie 6/a - PERGINE VALSUGANA  
famiglievalsugana@gmail.com

**Martedì** 9.30 - 12.00 e 15.30 - 18.00

**Giovedì** 9.30 - 12.00 e 15.30 - 18.00

**Venerdì** 9.30 - 12.00

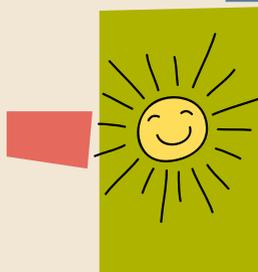
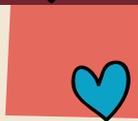
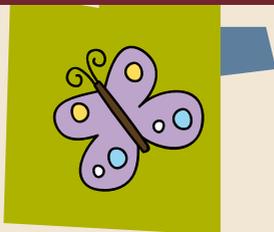
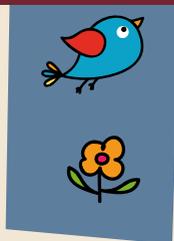


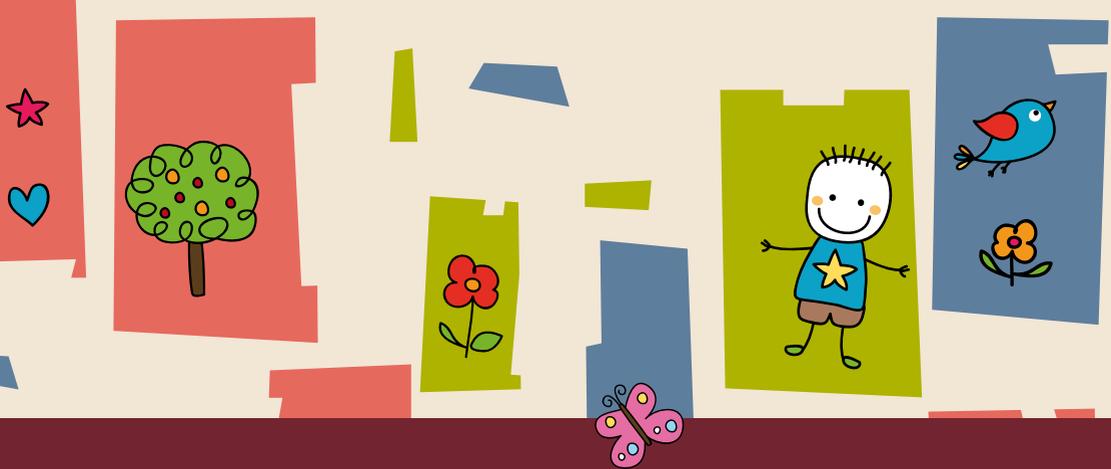
## Apertura Spazio Incontro di Levico dell'Associazione Levico...In Famiglia da ottobre 2015 a maggio 2016:

L'associazione attiverà nel corso dell'anno le seguenti attività:  
corso di giocoleria con la scuola di circo, yoga in gravidanza, thai chi,  
hata yoga, club della risata, sessioni di "anti ginnastica" secondo il  
metodo T. Berberat e laboratori per bambini nella giornata di sabato.

Via Sluca de Matteoni - LEVICO TERME  
levicoinfamiglia@gmail.com

**Mercoledì** 9.30 - 12.00

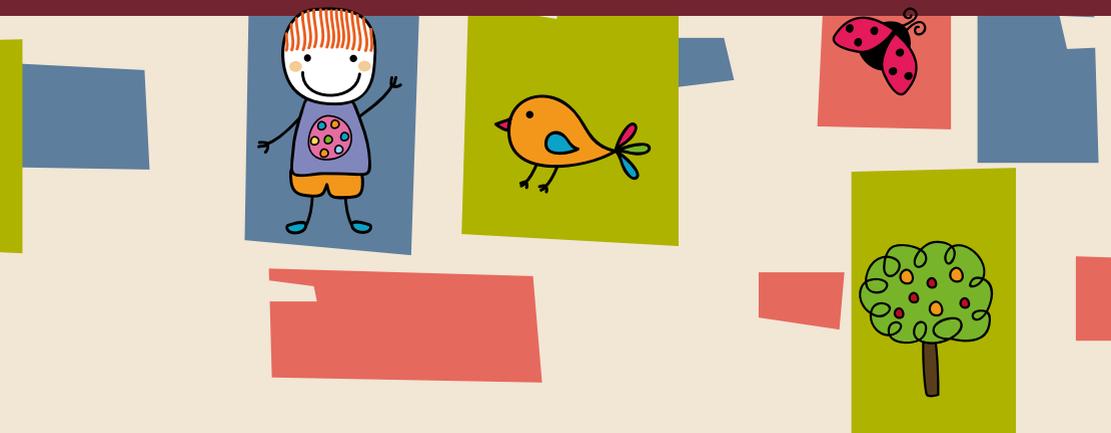




## CENTRO FAMIGLIE DI PERGINE

IL CENTRO FAMIGLIE DI PERGINE VALSUGANA SI PROPONE COME PUNTO DI INCONTRO, DI CONFRONTO E DI SOSTEGNO PER GENITORI, ADULTI DI RIFERIMENTO E FAMIGLIE DI BAMBINI NELLA FASCIA D'ETÀ 0-6 ANNI. LO SPAZIO GENITORI-BAMBINI DÀ LA POSSIBILITÀ DI PARLARE CON ALTRI GENITORI E SCAMBIARE ESPERIENZE, RICEVERE SUGGERIMENTI E INFORMAZIONI PER LA CRESCITA DEI BAMBINI, RILASSARSI E CHIACCHIERARE, INCONTRARSI LIBERAMENTE, SENZA APPUNTAMENTI. I BAMBINI TROVANO UN AMBIENTE ACCOGLIENTE, CHE LI INVITA AL GIOCO, SENZA COSTRIZIONI, CON LA POSSIBILITÀ DI GIOCARE IN MODO AUTONOMO E DI INCONTRARE COETANE IN UNO SPAZIO APERTO ALLE NOVITÀ E ALLA SPONTANEITÀ.

CENTRO FAMIGLIE DI PERGINE ASSIEME A SPAZIO INCONTRO DELL'ASSOCIAZIONE LEVICO... IN FAMIGLIA RIENTRA IN UN PROGETTO PIÙ AMPIO A LIVELLO TERRITORIALE DENOMINATO "CENTRO FAMIGLIE VALSUGANA".



# ATTIVITÀ PER BAMBINI



## Piccoli Lettori e Piccoli Artisti

*In collaborazione con la Biblioteca di Pergine e con Nati per Leggere*

Attività creative per i più piccoli, laboratori di riciclo e sensoriali, alternati a mattine dedicate alla lettura di storie, filastrocche in linea con il progetto "Nati per Leggere" al quale ha aderito l'Associazione dal 2015.

**PER CHI:** bambini 12-36 mesi

**QUANDO:** il venerdì mattina dalle 10.00 alle 11.00 dal 9 ottobre al 27 maggio 2015

**COSTO:** accesso gratuito (attività riservata ai soli soci effettivi)

## Storie di luce

*Con l'attrice Federica Chiusole*

Il laboratorio "Storie di Luce" prevede delle letture animate dove le parole sono accompagnate dalle immagini proiettate e create in tempo reale dal posizionamento di oggetti sulla lavagna luminosa. Oggetti riciclati e di uso quotidiano diventeranno protagonisti di storie fantastiche ed originali.

**PER CHI:** bambini dai 3 anni

**QUANDO:** martedì 16.30-18.00 (martedì 20, 27 ottobre, 10, 24 novembre e 1 dicembre ore 16.30. Ciclo di 5 incontri da un'ora ciascuno  
Un ulteriore ciclo è previsto per le famiglie nella primavera 2016

**COSTO:** € 30 + tessera socio ordinario

## Bio Healthy Master Chef

*Con Vea Carpi contadina biologica al Mas del Saro di S. Orsola, farm blogger e appassionata di alimentazione naturale*

Mini corso di cucina naturale per baby chef. Cucinando da soli (con un piccolo aiuto) alcune semplici merende, i bambini scopriranno quanto buone possono essere...anche se fanno bene!

**PER CHI:** bambini dai 3 anni

**QUANDO:** venerdì 22, 29 gennaio, 26 febbraio e 4 marzo ore 16.00  
4 incontri da un'ora e 30 minuti ciascuno

**COSTO:** € 12 ad incontro + tessera socio ordinario

## Giornata Mondiale dell'Acqua

*In collaborazione con l'Associazione H2O+*

In occasione della "Giornata Mondiale dell'Acqua" sarà organizzato un laboratorio creativo per la costruzione di simpatici giochi "acquatici" partendo da materiali riciclati.

- PER CHI:** bambini dai 2 anni  
**QUANDO:** martedì 22 marzo ore 16.00  
**COSTO:** accesso gratuito per soci e non soci

## I Martedì dell'Orto

*In collaborazione con l'Associazione H2O+*

I martedì dell'orto sono degli incontri laboratoriali che permettono ai bambini di avvicinarsi alla terra e alla natura in maniera ludica e divertente. I bambini creeranno i loro vasetti, planteranno i loro semi, vedranno crescere le loro piantine e...le mangeranno!! Non mancate!

- PER CHI:** bambini dai 4 agli 8 anni  
**QUANDO:** martedì pomeriggio dal 5 aprile fino al 24 maggio, ore 16.00  
ciclo di 8 incontri da 45 minuti ciascuno  
**COSTO:** € 50 + tessera socio ordinario

## CORSI DI LINGUA STRANIERA

Un modo divertente e simpatico per spiegare ai piccoli che nel mondo le persone parlano lingue diverse; un primo assaggio della lingua inglese e tedesca, da degustare assieme ad un insegnante madrelingua, attraverso i gesti, il gioco, con filastrocche e canzoncine.

### Peekaboo! I see you - INGLESE

*Con Marika Pincigher, insegnante bilingue*

- PER CHI:** bambini 3-6 anni  
**QUANDO:** 22 ottobre, dimostrazione gratuita. **Primo corso** a partire dal 27 ottobre fino al 3 dicembre alle ore 15.45. Il 14 gennaio, dimostrazione gratuita.  
**Secondo corso** a partire dal 22 gennaio al 25 febbraio alle ore 15.45 e  
**terzo corso** a partire dal 31 marzo al 5 maggio alle ore 15.45  
Ciclo di 6 incontri da 45 minuti ciascuno.  
**COSTO:** € 65 + tessera socio ordinario

### Hallo, Deutsch! - TEDESCO

*Con Johanna Schoppa, insegnante madrelingua dell'Associazione Italo-Tedesca per l'Europa*

- PER CHI:** bambini 3-6 anni  
**QUANDO:** 12 gennaio, dimostrazione gratuita.  
**Primo corso** a partire da martedì 19 gennaio fino all'8 marzo alle ore 15.45  
Ciclo di 6 incontri da 45 minuti ciascuno.  
**COSTO:** € 65 + tessera socio ordinario



# ATTIVITÀ PER ADULTI

## Mamma portami a danzare!

Con *Silvia Avi* educatrice professionale, educatrice alla prima infanzia, insegnante di danza d'espressione africana

Un percorso per prendersi cura di se', riattivare il proprio corpo in cambiamento dopo il parto, condividere con i propri figli e con altre donne la meravigliosa avventura della maternità! Si alterneranno momenti di: ginnastica dolce con particolare attenzione alla muscolatura del pavimento pelvico, stretching, danza dolce d'espressione africana, canto, rilassamento, in un'atmosfera familiare e di non giudizio. E i bambini... saranno sempre con voi, a terra o in fascia\marsupio!

**PER CHI:** mamme e bambini (da 0 a 18 mesi)

**QUANDO:** lunedì 19, 26 ottobre e lunedì 2,9,16,23 e 30 novembre ore 10.00

Ciclo di 6 incontri da un'ora ciascuno

(Un secondo ciclo sarà definito a partire da gennaio 2016)

**COSTO:** € 65 + tessera socio ordinario

*(il corso beneficerà di un abbattimento costi da parte di Asif Chimelli, Comune di Pergine. Per informazioni in merito contattare l'Associazione)*

## Corso di Yoga per gestanti

Con *Viviane Elizabete Martins* insegnante di yoga secondo il metodo della nuova volontà yoga di H. Grill ed esperta in alimentazione naturale e creativa

Prepararsi al parto di modo attivo e consapevole, attraverso la respirazione libera e il confronto.

**PER CHI:** gestanti dal terzo mese in poi

**QUANDO:** venerdì 30 ottobre, prima lezione di dimostrazione

**Primo corso** a partire da venerdì 6 novembre alle ore 9.45

Ciclo di 6 appuntamenti di un'ora e 15 minuti ciascuno

**(un secondo ciclo sarà definito a partire da gennaio 2016)**

**COSTO:** € 65 + tessera socio ordinario

## Corso di Yoga per neomamme

Con *Viviane Elizabete Martins*

Riprendere la forma psicofisica, osservare la verticalità della colonna vertebrale, confrontarsi e scambiare le proprie esperienze che riguardano tutto il periodo dalla gestazione all'allattamento e alle prime pappe.

**PER CHI:** mamme con bambini 0-12 mesi

**QUANDO:** venerdì 30 ottobre, prima lezione di dimostrazione

**Primo corso** a partire da venerdì 6 novembre, ore 11.15

Ciclo di 6 appuntamenti di un'ora e 15 minuti ciascuno

(un secondo ciclo sarà definito a partire da gennaio 2016)

**COSTO:** € 65 + tessera socio ordinario

## Corso di Yoga per adulti

Con *Viviane Elizabete Martins*

Per imparare l'importanza della colonna vertebrale toracica, dove si localizza il quarto centro energetico, l'anahàta cakra, il centro pulsante, il centro dell'uomo.

**QUANDO:** martedì 10 novembre, prima lezione di dimostrazione  
Cicli di 6 appuntamenti di un'ora e 15 minuti ciascuno a partire da martedì 17 novembre alle ore 20.30

**COSTO:** € 65+ tessera socio ordinario

## L'ABC del cucito

Con *Moirà Faitini della Scuola di Cucito di Borgo Valsugana*

Impariamo assieme l'ABC del cucito, conosciamo la macchina da cucire ed i suoi accessori, le tecniche fondamentali per le riparazioni sartoriali di un capo, come fare orli a mano ed a macchina, le tecniche del cucito utile e del cucito creativo.

**QUANDO: Primo corso** - sabato 7, 14, 21 novembre e 5 dicembre ore 14.00

**Secondo corso** - 27 febbraio e 5, 12, 19 marzo ore 14.00

Ciclo di 4 incontri di due ore e mezza ciascuno

**COSTO:** € 75 (sono inclusi i materiali) + tessera socio ordinario

## Corso avanzato di cucito

Con *Moirà Faitini della Scuola di Cucito di Borgo Valsugana*

Pensato per le allieve più esperte che desiderano accostarsi al mondo della sartoria. Durante le lezioni vengono acquisiti gli strumenti per realizzare in modo autonomo dei capi semplici come una gonna, o un top con gusto e stile personalizzato. Il corso comprende anche l'introduzione al cartamodello.

**QUANDO: Primo corso** - sabato 16, 23, 30 gennaio e 6 febbraio alle ore 14.00

**Secondo corso** - sabato 9, 16, 23 marzo e 30 aprile ore 14.00

Ciclo di 4 incontri di due ore e mezza ciascuno

**COSTO:** € 75 (materiale non incluso) + tessera socio ordinario

## Corso creativo di cucito

Con *Moirà Faitini della Scuola di Cucito di Borgo Valsugana*

Un corso pensato per chi ama la creatività e che introduce alle tecniche base del cucito creativo come il patchwork e l'appliquè.

**QUANDO: Primo corso** - sabato 24 e 31 ottobre ore 14.00

**Secondo corso** - sabato 7 e 14 maggio ore 14.00 - 2 incontri di 2 ore e mezza

**COSTO:** € 50 (incluso materiale) + tessera socio ordinario

## Manovre di disostruzione delle vie aeree pediatriche

In collaborazione con *Croce Rossa Italiana - Comitato Provinciale Trento*

Impara a mettere in atto le manovre salvavita pediatriche.

Lezione teorica sulle manovre di disostruzione delle vie aeree nell'età pediatrica. A seguire prova pratica su manichini.

**QUANDO:** 25 novembre, ore 20.00. Incontro di circa 3 ore

## Montessori

*In collaborazione con l'Associazione Il Melograno di Trento*

Percorso di formazione per genitori interessati all'approccio Montessori: che cos'è un bambino, risposte ai bisogni dei bambini e non stimoli, aiutami a fare da solo, una scuola a misura di bambino

**QUANDO:** martedì 9, 16 dicembre e 13, 20 gennaio ore 20.30

Ciclo di 4 incontri da 2 ore ciascuno

**COSTO:** € 55 + tessera socio ordinario

## Laboratorio Trucchiamoci

*Con Cristiana Falconcini, animatrice, truccabimbi diplomata*

Incontro per mamme pasticciere ; consigli, e sconsigli su come fare il truccabimbi ai propri bambini. Lezioni teoriche (quali sono i prodotti, le varie marche, cosa è professionale, cosa è gioco, quali prodotti non usare, igiene, conservazione, cosa evitare, i colori più pericolosi per i bimbi) e pratiche (tecniche di applicazione del colore, dei glitter e dei supporti).

**QUANDO:** giovedì 14, 21, 28 gennaio, ore 20.30. Ciclo di 3 incontri da due ore ciascuno

**COSTO:** € 65 + tessera socio ordinario

## A Tavola con B(R)IO

*Con Dott.ssa Alessandra Capriani, biologa nutrizionista, naturopata e iridologa e Veà Carpi contadina*

biologica al Mas del Sarò di S. Orsola, farm blogger e appassionata di alimentazione naturale  
Percorso teorico-pratico alla scoperta delle sane abitudini alimentari per i bambini. Una serata dedicata alla teoria del mangiare sano per i vostri bambini, ed una seconda in cui mettere in pratica quello che impariamo, proponendo un cibo SANO, NATURALE e, perchè no, anche GUSTOSO.

**QUANDO:** 12 e 19 febbraio ore 20.30 - Ciclo di 2 incontri di 2 ore ciascuno

**COSTO:** 20 € + tessera socio ordinario

(La partecipazione al corso ed il pagamento devono pervenire entro il 5 febbraio!)

## Laboratorio Shampoo e Bagnoschiama Naturali

*Con Luigi Gadotti dell'Associazione Tra Sole e Terra*

Due serate dove si affronterà la preparazione di uno shampoo Bio Amandes (formulazione unica nel suo genere impiega ben 5 tensioattivi diversi al posto dei 2 o dei 3 dei migliori prodotti commerciali, rendendo altamente delicato e altamente efficiente la capacità lavante. Ottimo per i bambini.) e di un Bagno Doccia Bio Al Sandalo (Bagno doccia con tensioattivi tutti di origine vegetale. Il prodotto è profumato al patchouli). I partecipanti porteranno a casa i prodotti realizzati durante le serate in pratici dispenser.

**QUANDO:** 14 e 21 marzo ore 20.30 - Ciclo di 2 incontri di 2 ore ciascuno

**COSTO:** € 30 + tessera socio ordinario

(La partecipazione al corso ed il pagamento devono pervenire entro il 29 febbraio!)



# INCONTRI FORMATIVI: PER SOCI E NON SOCI

## Nati per Leggere: l'importanza della lettura ad alta voce in famiglia

Con Maria Lunelli, bibliotecaria presso la biblioteca del Comune di Pergine Valsugana, si occupa in prevalenza della Sezione Ragazzi. Referente locale del progetto Nati per Leggere, da anni è docente in corsi di formazione rivolti agli adulti sul tema della promozione della lettura e della letteratura per l'infanzia



La lettura ad alta voce rivolta ai bambini sin dalla più tenera età, se svolta con una certa continuità, apporta evidenti benefici affettivi e cognitivi. Ecco alcune domande che gli adulti si pongono: "Perché leggere a un bambino? Cosa leggere? Come proporre la lettura?"

Durante l'incontro sarà illustrato il progetto Nati per leggere e verranno mostrati alcuni libri per bambini particolarmente significativi e apprezzati, tratti dalle bibliografie provinciali di Nati per Leggere, al fine di informare i genitori della valenza della lettura ad alta voce in famiglia come pratica abituale. Saranno forniti alcuni efficaci suggerimenti per rendere la lettura espressiva e piacevole, affiancati da indicazioni utili per sapersi orientare nella scelta dei libri da proporre ai propri bambini.

**QUANDO:** 30 settembre ore 20.30

**COSTO:** accesso gratuito a soci e non soci

## L'etichettatura degli alimenti

Con Alice Rovati (Rappresentante Altroconsumo Trento) e Marino Melissano (Chimico Alimentare e Vice Segretario Generale di Altroconsumo)

Un incontro con Altroconsumo per imparare a leggere le etichette alimentari e scegliere i cibi giusti.

**QUANDO:** 23 ottobre ore 20.30

**COSTO:** accesso gratuito a soci e non soci

## Manovre di disostruzione delle vie aeree pediatriche

In collaborazione con Croce Rossa Italiana - Comitato Provinciale Trento

Serata informativa in compagnia degli Istruttori della CRI che parleranno di manovre salvavita pediatriche (cosa dobbiamo/NON dobbiamo fare in caso di inalazione di un corpo estraneo da parte di un bambino), sono sicuro, prevenzione degli incidenti, come effettuare una corretta chiamata di soccorso al 118.

**QUANDO:** 11 novembre ore 20.30

**COSTO:** accesso gratuito a soci e non soci

# ALTRI SERVIZI PER SOCI

## Consulenza legale

Con l'Avvocato Roberta Sandri

Consulenza di un legale per temi legati alla genitorialità (diritti e doveri dei genitori, affidamento dei figli, separazione e divorzio) o altre questioni.

**PER CHI:** genitori, coppia o singolo

**QUANDO:** su appuntamento

**COSTO:** primo incontro gratuito per tutti i soci

## Consulenza massaggio infantile

Con Maddalena Tomasi insegnante diplomata A.I.M.I (Associazione Italiana Massaggio Infantile)

Sportello informativo in cui verrà promossa l'attività di massaggio neonatale spiegando, attraverso materiale illustrativo e audiovisivo e soprattutto attraverso l'esperienza diretta, l'importanza del tocco come facilitatore dello sviluppo e del benessere della relazione madre figlio.

**PER CHI:** diretto alle neo mamme e neo papà di bambini tra i 0 e i 12 mesi e alle famiglie dei bambini diversamente abili tra i 0 e i 7 anni

**QUANDO:** ogni martedì mattina in concomitanza con l'apertura del Centro (9.30-12.00)

**COSTO:** accesso gratuito a tutti i soci e non soci interessati

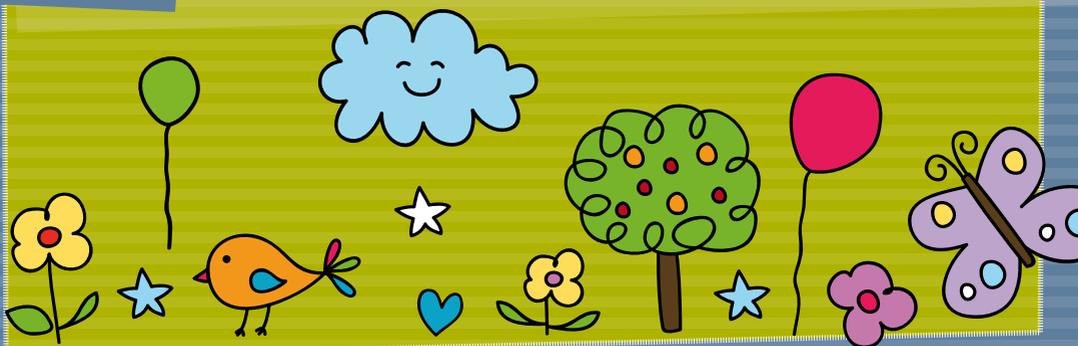
## Consulenza psicologica

Consulenza di una psicologa per rispondere a richieste di sostegno alla genitorialità da parte di madri, padri e coppie, sostegno nella gestione di aspetti educativi e relazionali con bambini adolescenti, percorsi di sostegno psicologico.

**PER CHI:** genitori, coppia o singolo

**QUANDO:** su appuntamento

**COSTO:** primo incontro gratuito per tutti i soci



## Spazio compleanni e feste

L'Associazione mette a disposizione ai propri soci o a famiglie con bambini 0-6 anni uno spazio per feste di compleanno, anniversari etc...

È possibile richiedere inoltre la presenza di uno o più animatori che allieranno il compleanno. Per informazioni su costi e modalità scrivere a [famiglievalsugana@gmail.com](mailto:famiglievalsugana@gmail.com) o contattare telefonicamente l'associazione al nr. 0461 511168 (nei giorni di apertura del Centro Famiglie) o cell. 329 6638868

## Custodia bambini

Per alcune ore i bambini posso essere affidati ad una collaboratrice del Centro Famiglie dando la possibilità ai genitori o alle persone che si occupano a tempo pieno del bambino di poter svolgere eventuali commissioni o avere semplicemente un momento per se stessi.

**PER CHI:** bambini 2-6 anni

**QUANDO:** martedì, giovedì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 18.00 e venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00

**COSTO:** € 5 l'ora (servizio riservato ai soli soci effettivi)

Necessaria la prenotazione e accordi con Associazione

## Domeniche a teatro

Per tutti soci è previsto uno sconto sull'acquisto dei biglietti presso il Teatro Comunale di Pergine per la rassegna teatro ragazzi mostrando la tessera.

## e INOLTRE.....

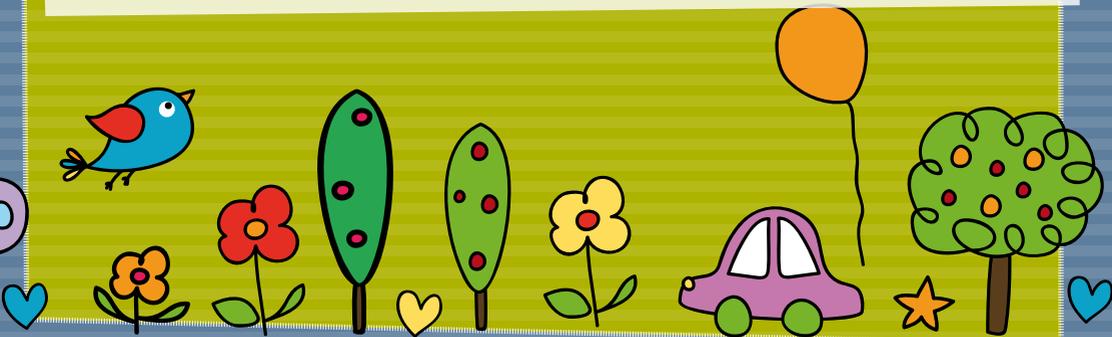
### EXPO IN FAMIGLIA

Expo Milano 2015 è l'Esposizione Universale che l'Italia ospiterà dal primo maggio al 31 ottobre 2015 e sarà il più grande evento mai realizzato sull'alimentazione e la nutrizione. "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" è il tema al centro della manifestazione, Un'area espositiva di 1,1 milioni di metri quadri con più di 140 Paesi e Organizzazioni internazionali coinvolti.

**QUANDO:** sabato 24 ottobre

**COSTO:** a partire da € 50 + tessera

(il prezzo può variare a seconda del numero di iscrizioni, i bambini sotto i 3 anni entrano gratuitamente)



## Il Centro Famiglie sarà chiuso nelle seguenti giornate:

- 7 e 8 dicembre 2015 (ponte dell'Immacolata);
- dal 22 dicembre 2015 al 6 gennaio 2016 (vacanze di Natale);
- 8 e 9 febbraio 2016 (vacanze di carnevale);
- dal 23 al 30 marzo 2016 (vacanze di Pasqua);
- dal 23 al 25 aprile 2016 (festa della Liberazione);
- 2 giugno 2016 (Anniversario della Repubblica).

Per maggiori informazioni e per la prenotazioni delle attività rivolgersi all'Associazione:

### Associazione GRUPPO FAMIGLIE VALSUGANA

**Sede Associazione:**

Vicolo Garberie n. 6/a - **PERGINE VALSUGANA** - tel. 0461 511168

mail info attività e corsi: [attivitagfv@gmail.com](mailto:attivitagfv@gmail.com) • 329 6638868

mail info soci e altro: [famiglievalsugana@gmail.com](mailto:famiglievalsugana@gmail.com) • 0461 511168

[www.famiglievalsugana.it](http://www.famiglievalsugana.it) • facebook: **Gruppo Famiglie Valsugana**

#### ATTENZIONE:

*Per tutte le attività è necessaria la prenotazione. L'associazione si riserva di stabilire un numero minimo di iscritti per ogni singola proposta riportata nel depliant.*

*Per frequentare il Centro Famiglie e tutte le attività proposte organizzate e gestite dall'Associazione è necessario essere soci della stessa. Tessera socio effettivo € 25 a famiglia, tessera socio ordinario € 5 a persona con validità da settembre 2015 ad agosto 2016. La Cassa Rurale di Pergine e Cooperazione Reciproca interverrà per i soci e clienti della stessa in abbattimento della quota associativa. La quota di partecipazione alle attività deve essere saldata almeno 4 giorni prima della data di inizio in contanti presso il Centro Famiglie o tramite bonifico bancario: IT 13 L 08178 35220 000000087956 - Cassa Rurale di Pergine Valsugana - Piazza Gavazzi 5, 38057 Pergine Valsugana (TN).*

*Qualora il corso o laboratorio non dovesse partire per mancanza del numero minimo di iscritti, l'importo anticipato per l'attività dal socio verrà restituito.*

*Si ringrazia la Società Cooperativa agricola Sant'Orsola per la fornitura delle marmellate.*

Con il sostegno di:



PROVINCIA AUTONOMA  
DI TRENTO



COMUNE DI  
PERGINE VALSUGANA



ASIF CHIMELLI



COMUNE DI  
LEVICO TERME



cooperAzione reciproca  
Cassa Rurale Pergine

**Sant'Orsola**  
gli specialisti dei piccoli frutti