



COMUNE DI BOLOGNA



istituzionebibliotechebologna

Biblioteca
Lame-Cesare Malservisi



COMUNE DI BOLOGNA
Quartiere Navile

Gruppo di auto-aiuto per mamme

Il viaggio delle mamme

coordinato dalla dott.ssa Patrizia Canale
psicopedagogista e counselor



Per tutte le mamme che hanno a cuore condividere parole, emozioni, aspettative e progetti e per tutte le mamme che hanno bisogno di momenti di incontro, scambio e confronto.

Partecipazione gratuita. Gradita la prenotazione
tel. 0516350948 o bibliotecalame@comune.bologna.it

Gli incontri proseguono a partire dal 25 settembre 2014
presso la Biblioteca Lame
tutti i giovedì, ore 14.45-16.15
il gruppo è "aperto" e ci si può iscrivere entro fine ottobre.

Per ulteriori informazioni: Patrizia Canale cell. 333 6742092
<http://patcanale.altervista.org>

Biblioteca Lame-Cesare Malservisi
via Marco Polo 21/13 (bus 11A/B e 30)
051/6350948 bibliotecalame@comune.bologna.it
orari: lun-ven 8,30-18,45 sabato 8,30-13,00

“Io sono il tuo bimbo e tu sei la mia mamma...ma non ti stanchi mai di esserlo?? Adesso io sto buono e tu ti riposi ” Luca 4 anni

Ho voluto dare voce a Luca che pur così piccolo denota un bellissimo livello di comprensione del ruolo della mamma che non è altrettanto chiaro e visibile al mondo degli adulti.

La trasformazione della donna in madre è un grande atto d'amore, trasformazione che non riguarda unicamente il percorso dei 9 mesi di gestazione, ma anche i periodi successivi: una mamma si deve continuamente trasformare durante la crescita del figlio.

E' un impegno gravoso che a volte la fa sentire stanca, inadeguata, sola. La mancanza di tempo per sé, di energia, i sensi di colpa e le responsabilità possono diventare pesi nell'esperienza dell'essere madre.

Il “Viaggio delle mamme” è il luogo, lo spazio e il tempo per uscire dall'isolamento e per poter condividere e confrontarsi con altre mamme sulla propria esperienza di maternità in una atmosfera accogliente, calda empatica e divertente.

Ed è proprio l'esperienza di diventare gruppo che aiuta ogni mamma ad aumentare la fiducia in sé e nelle proprie risorse.

“Il viaggio delle mamme” ha inizio dall'incontro tra mamme che vogliono essere libere di essere sé stesse, senza pregiudizi e false idealizzazioni dell'essere madre: imparano a confrontarsi con difficoltà, dubbi, stanchezze, gioie che sono presenti nella loro quotidianità. Ogni mamma è così facilitata a riconoscere e a supportare il proprio modo di essere madre, molto diverso dal “modello di mamma perfetta”, carico di aspettative e richieste che non tiene conto della vera realtà dell'essere madre.

Il gruppo è dedicato a tutte le mamme che:

desiderano uscire dalla solitudine vissuta nel ruolo di essere genitore.

“In un gruppo di condivisione non si è mai soli, mi piace parlare e ascoltare tutte voi!”, conferma Francesca mamma di Daria.

desiderano sperimentare la forza dell'appartenenza.

Paola, mamma di Roberta dice “ siamo tutte sulla stessa barca e insieme si sta meglio! A volte durante la giornata mi piace pensare al nostro gruppo e questa immagine di noi in gruppo mi fa compagnia. “

desiderano dedicare un tempo al proprio benessere

Lucia mamma di Andrea “ da quando vengo al gruppo mi sento meglio, sono meno titubante sulle mie decisioni e mi sento più rilassata”

desiderano condividere storie ed emozioni

“Imparo sempre qualche cosa dai racconti che ascolto in gruppo e a volte sono simili a quello che ho vissuto io. E' bello poter esprimere emozioni ed essere capita...” Maura madre di Filippo

desiderano confrontare risorse e creatività

“ Frequentare il gruppo mi fa sentire più leggera , mi vengono più idee su come comportarmi con la mia bimba .Ieri per esempio abbiamo inventato delle bellissime favole e ci siamo divertite tanto.... ” Renata mamma di Chiara.

“Il viaggio delle Mamme” vuole offrire un momento di attenzione e ascolto a tutte le mamme che forniscono molte cure ai figli ma ne ricevono, a volte, troppo poche.

Con il patrocinio del Quartiere Navile

