Le riflessioni, gli stati d'animo e le domande che le volontarie dell'associazione Rete di Daphne si pongono, ogni volta che affrontano un colloquio con le donne vittime di violenza, hanno portato alla stesura di questo progetto, che ha lo scopo di creare momenti di sollievo, condivisione e sostegno.

La parola BENESSERE significa stare bene o esistere bene in un equilibrio fisico, mentale e sociale.

Il benessere fisico consiste nello stato di salute del corpo, è l'insieme di sane abitudini alimentari, attività fisica, attenzione al proprio corpo, al fine di migliorare la propria qualità di vita.

Il benessere mentale è uno stato psicologico che ci permette di essere in pace con noi stessi. Riuscire a liberarsi dalle cause che contrastano il nostro benessere è difficile, nasce allora il bisogno di trovare delle valvole di sfogo che aiutino ad affrontare il vivere quotidiano.

Il benessere sociale consiste nella salute dei rapporti con gli altri, con l'ambiente e con la natura, cercando di trovare un equilibrio in qualsiasi contesto della vita

A CHI È RIVOLTO:

Alle donne di tutte le età, con l'obiettivo di fare nuove conoscenze e creare nuovi legami. Il gruppo, i suoi scambi interni, la condivisione e il reciproco sostegno hanno il ruolo centrale e consapevole nella costruzione del benessere personale e della collettività.

DOVE:

Presso la sede dell'associazione Il Faro 50.0, viale Francesco Bonatelli 33 a Chiari, diversamente i luoghi verranno comunicati man mano.

QUANDO:

Una volta al mese, il giovedì alle 20.30 secondo nostro calendario (vedere locandina)

COME SI ACCEDE:

Con prenotazione tramite messaggio Whatsapp al numero dello sportello di Rete di Daphne Chiari: 349 9530729, scrivendo nome, cognome e stanza del BEN-essere a cui si vuole partecipare.

COME SI SVOLGE:

Mantenendo sempre il focus sull'aggregazione e il dialogo tra le partecipanti, ogni appuntamento mensile avrà un tema diverso. L a presenza di professioniste e non che doneranno utili informazioni, curiosità e suggerimenti ha lo scopo di migliorare il benessere personale e creare momenti positivi e di leggerezza, alternando formazione, momenti di break, domande e confronti.

Alle partecipanti verrà consegnata una cartelletta con il logo della Rete di Daphne, matita, fogli, spilla e brochure con i riferimenti dell'associazione, mentre a fine incontro verrà consegnata una piccola dispensa con i consigli e i suggerimenti delle professioniste e non. Al termine delle prime quattro serate sarà fatto compilare un questionario di gradimento per fare i dovuti accorgimenti agli incontri.

Lo spazio verrà allestito in base al tema della serata, cercando di creare un'atmosfera intima e confortevole.