

# Saletta Donna

## A chi si rivolge:

A tutte le donne, in particolare, a quelle che vivono direttamente o indirettamente situazioni di difficoltà e vogliono migliorare la qualità della loro vita attraverso il superamento dello stato di disagio. La saletta è uno sportello, un luogo in cui le donne possono parlare ed essere ascoltate, dove possono trovare solidarietà e aiuto concreto.

A tutti gli uomini curiosi di capire meglio la femminilità in tutte le sue sfaccettature.

**Colloqui e consulenze protetti da segreto professionale, informali e gratuiti.**



## CALENDARIO APERTURE

### Giugno

- 1** Lun H. 14.00-16.00 Ass. sociale
- 11** Giov H. 14.00-16.00 Psicologa
- 20** Sab H. 10.00-12.00 Pedagoga
- 24** Mer H. 10.00-12.00 Doula

### Luglio

- 1** Merc H. 14.00-16.00 Soul coach
- 6** Lun H. 14.00-16.00 Ass. sociale
- 16** Gio H. 14.00-16.00 Psicologa
- 25** Sab H. 10.00-12.00 Pedagoga
- 29** Mer H. 10.00-12.00 Doula

## SERVIZI OFFERTI:

- Consulenza ciclicità e maternità. La doula offre supporto emotivo, fisico ed informativo alla donna riguardo al ciclo mestruale, alla menopausa, alla gravidanza, al parto e post-parto.
- Centro di ascolto. L'assistente sociale offre ascolto empatico per individuare insieme un percorso di soluzione positiva dei problemi, per confronto, supporto ed orientamento. Per coloro che non si sentono ancora pronte a rivolgersi direttamente alla rete antiviolenza.
- Consulenza pedagogica. Per affrontare le difficoltà genitoriali e trovare una nuova possibilità di dialogo sulle esigenze dei figli.
- Consulenza psicologica. Per informazioni su disagi personali, di coppia o familiari.
- Consulenza soul and life coaching. La coach accompagna in un percorso di scoperta e potenziamento interiore (tramite ad esempio esercizi di mindfulness), aiutando a connettersi con il proprio "sé autentico", a trovare chiarezza sulla propria direzione di vita ed a superare blocchi interiori. Per vivere in modo più allineato con i propri valori.

## Su valutazione dell'équipe:

- Consulenza osteopatica. L'osteopata applica tecniche manuali per liberare i tessuti da blocchi e tensioni. Rimuove gli ostacoli affinché il corpo possa ritrovare il suo equilibrio e benessere.
- Consulenza legale. Per informazioni in materia di diritto civile, di famiglia, del lavoro.

Le aperture continueranno in autunno dopo la pausa estiva.

Seguirà aggiornamento.



Comune di Alagna Valsesia



[salettadonna.alagnavalsesia@gmail.com](mailto:salettadonna.alagnavalsesia@gmail.com)



WhatsApp 3717518615



**Unione Alagnese, Via Fratelli Viotti 3 - Alagna Valsesia.**

Saletta al piano terra (prima porta entrando a destra).