



Incontri gratuiti per genitori

Un percorso per
accompagnare i
genitori dopo la
nascita dei loro figli e
per i primi 1000 giorni
di vita

**Occorre la
prenotazione**



Info e iscrizioni:

Centro per le famiglie
0547 333611
da lunedì a giovedì
8.30--13.00

centrofamiglie@comune.cesena.fc.it



Centro per le famiglie
Valle Savio



Centrofamigliecesena

Genitori Insieme

Occasioni per riflettere, condividere e approfondire insieme

Programma settembre – ottobre 2024

Mercoledì 4 settembre ore 16.30

Giochi di...

Ripre al Centro per le famiglie lo Spazio giochi pomeridiano per genitori e bambini/e che ci accompagnerà tutti i mercoledì da settembre a giugno. Ci ritroviamo per un pomeriggio di giochi, travasi e merenda. Nell'occasione verrà presentato il programma di Genitori Insieme.

Martedì 17 settembre ore 9.00

Mamme in movimento

L'importanza del movimento durante la gravidanza e dopo il parto: prima lezione pratica del per-corso in salute gratuito che coinvolgerà donne in gravidanza e mamme coi i bimbi 0-6 mesi nel passeggino, per i prossimi 3 mesi. Passeggiate ed esercizi all'aperto in collaborazione con UISP.

Lunedì 30 settembre ore 16.00

Il primo anno di Vita: domande e curiosità del diventare genitori

Cosa ci aspetta subito dopo la nascita? Parleremo di allattamento, in occasione della SAM (settimana dell'allattamento materno), del ritmo sonno-veglia, delle uscite fuori casa, della prevenzione degli incidenti domestici, della scelta dei giocattoli e tanto altro.

Ne parliamo con l'Infermiera Elena Lani AUSL Romagna.

Martedì 8 ottobre ore 9.30

Cucinare in famiglia

Parleremo di alimentazione sana in gravidanza a partire da culture e tradizioni, per mettere tutta la famiglia a tavola. Ne parliamo con il Dietista Dott.

Giuseppe Riviaccio AUSL Romagna.

Segue un corso pratico di cucina di due giornate con lo chef Moreno Mariani di Camst, solo su prenotazione.

Mercoledì 9 ottobre ore 16.30

Pannolini lavabili

Perché usarli? Come sceglierli? Quanto costano? Ecologia, risparmio, cura di sé. Ne parliamo con Nicole Triboli.

Martedì 22 ottobre ore 20.30

Disostruzione pediatrica

I volontari della Croce Rossa Italiana mostrano come prevenire i pericoli e far fronte alle urgenze pediatriche, in particolare le manovre di disostruzione del lattante e del bambino. Il luogo del corso verrà comunicato agli iscritti.