



# DIARIO DI BORDO PER GENITORI

***Gruppi nascita online, per essere vicino ai genitori anche se distanti.***

Il Centro per le famiglie di Ravenna promuove Gruppi di accompagnamento alla nascita per affiancare mamme e papà in attesa del lieto evento.

Gli incontri si svolgeranno in una stanza virtuale e saranno condotti da operatori del Centro per le famiglie

**1° incontro venerdì 22 maggio ore 14**

*Costruire il benessere in gravidanza. Risorse e strategie per stare bene nel Cambiamento.*

**2° incontro venerdì 29 maggio ore 14**

*La coppia in attesa: prendersi cura di sé del bambino e della coppia*

**3° incontro venerdì 5 giugno ore 14**

*Il sonno, il pianto, l'allattamento, i primi mesi di vita con il bambino*

Al termine di ogni incontro, per chi lo vorrà, sarà possibile approfondire le tematiche trattate con un colloquio telefonico individuale.

Gli incontri sono gratuiti mentre la prenotazione è obbligatoria.

Per iscriversi è sufficiente inviare una mail a [informafamiglie@comune.ravenna.it](mailto:informafamiglie@comune.ravenna.it) oppure telefonare al numero 0544 485830, dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13.30.

Agli iscritti saranno inviati link, password e istruzioni per partecipare all'incontro.

