



core family

crescere il futuro insieme

2024 - 2025





MoviMente APS: Promotori del Benessere dal 2013

Chi Siamo

MoviMente APS è un'associazione di promozione sociale, ufficialmente riconosciuta e iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS).

Dal 2013, ci dedichiamo con passione al miglioramento del benessere individuale e collettivo.

MoviMente



MoviMente APS: Promotori del Benessere dal 2013

La Nostra Missione

Ci impegniamo a fornire strumenti e conoscenze per arricchire la vita delle persone, puntando su:

1. **Sviluppo Personale:** Potenziamento delle competenze relazionali ed emotive
2. **Consapevolezza:** Diffusione e insegnamento delle pratiche di Mindfulness

MoviMente



MoviMente APS: Promotori del Benessere dal 2013

Le Nostre Attività Principali

1. Formazione delle Competenze Relazionali ed Emotive

- Workshop interattivi
- Corsi di specializzazione

2. Formazione alla Pratica di Mindfulness

- Corsi introduttivi e avanzati
- Ritiri di meditazione
- Programmi ispirati al protocollo di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

MoviMente



MoviMente APS: Promotori del Benessere dal 2013

Il Nostro Impatto

Mindfulness in Voce: Un Successo Nazionale

- Podcast leader nel settore della Mindfulness
- Oltre 4.000.000 di ascolti
- Risorsa gratuita accessibile a tutti

MoviMente



Il nostro intento:

“Datemi genitori migliori
e vi darò un mondo migliore!”

Huxley

Movimento



Il Progetto

Il progetto "**Core Family - Crescere il futuro insieme**", approvato e finanziato dalla Regione Lombardia, offre una serie di servizi gratuiti alle famiglie.

Obiettivi del progetto:

- sostenere genitori e bambini nel loro percorso di crescita
- fornire competenze genitoriali, soprattutto ai neo genitori
- **prevenire i disagi nei minori**

Movimento



I Partner di Progetto

L'associazione MovimMente APS partecipa come capofila del progetto approvato dalla Regione Lombardia

Finanziato da Regione Lombardia (80%), MovimMente Aps, A.M.A. Auto Mutuo Aiuto Bergamo ODV e OM Restauri Srl

Partner di progetto:

A.M.A. Auto Mutuo Aiuto Bergamo ODV.

Partner di rete:

ASST di Bergamo EST, **Provincia** di Bergamo, **Ordine della Professione di Ostetrica** Interprovinciale di Bergamo Cremona Lodi Milano Monza Brianza, Comuni: Bergamo, Ponteranica, Bonate di Sopra, Vertova, Onore
Sindacato regionale UIL Lombardia

Associazioni: La pentola d'oro APS, Scarabocchiando APS, Associazione Genitori Savoia APS e ADS Rete Quinto Mondo.

MovimMente



RICERCA DELL'UNIVERSITÀ DI BERGAMO

Con la collaborazione della Prof.ssa Daniela Barni

Un'équipe di ricerca dell'Università degli studi di Bergamo sta conducendo una ricerca sulla genitorialità consapevole (*mindful parenting*) e le risorse personali che si possono mettere in gioco nella relazione con i figli e le figlie, anche sulle sfide, talvolta stressanti, dell'essere genitore oggi.

L'esito della prima parte di questa ricerca ha evidenziato che il corso "Core Family" ha avuto un impatto positivo sulle competenze genitoriali, promuovendo una maggiore consapevolezza, migliori capacità di gestione emotiva e della disciplina oltre ad un approccio più riflessivo alla genitorialità.

Visti gli ottimi risultati, la ricerca continuerà anche nelle prossime 3 edizioni del corso con la prospettiva di una pubblicazione della stessa.

Movimento



Il progetto Core Family ha vinto il premio
COSTRUIAMO IL FUTURO 2024

Movimento



Cosa offriamo

Attività Gratuite

per papà, mamme, futuri genitori
e bambini/e, online e in presenza

Movimento



METTI UNA MARCIA IN PIÙ!

Verso relazioni felici

Scopri come fare con il corso genitori



IL CERCHIO DEI SUPEREROI

Esplora le emozioni Laboratori per bambini



SOS GENITORI

Ricevi aiuto nell'educazione dei figli



#LAFAMIGLIAAMA

Trova supporto nell'Auto Mutuo Aiuto



IL VILLAGGIO

di Core Family

Unisciti alla community di genitori



METTI UNA MARCIA IN PIU'!

Verso relazioni felici

Corso per genitori con figli dai 0 a 10 anni e futuri genitori

Il corso è progettato per fornire un supporto pratico e le competenze necessarie ad affrontare con fiducia e sicurezza l'essere genitore oggi, per educare con consapevolezza i figli.

- È **online** per facilitare la partecipazione di entrambe i genitori.
- Un **tutor** accompagnerà i genitori individualmente nel loro percorso.



METTI UNA MARCIA IN PIU'!

Verso relazioni felici

Quali benefici si ottengono partecipando al nostro corso?

- **Relazioni più forti:** Rafforza il legame con i figli attraverso una comunicazione aperta e amorevole, per costruire relazioni profonde e significative
- **Crescita personale:** Sviluppa competenze che aiuteranno a gestire in modo efficace i momenti di crisi con i figli e ad allenare la loro l'intelligenza emotiva.
- **Benessere familiare:** crea un ambiente familiare armonioso, basato sulla comprensione e il rispetto reciproco



METTI UNA MARCIA IN PIU'!

Verso relazioni felici

Struttura del percorso

- 8 incontri serali online: 1 ora e mezza di lezione, esercitazioni e attività condivisa con altri genitori
- 3 incontri individuali online con un tutor
- 2 laboratori di 4 ore in presenza in zona Bergamo o prima periferia: si svolgerà nel fine settimana mentre i figli parteciperanno al laboratorio “Il cerchio dei Supereroi”
- Cerchi di condivisione online per approfondire i temi delle lezioni



SOS GENITORI

Incontri individuali o di coppia

Per ricevere ascolto e aiuto nell'educazione dei figli

Sportello di ascolto **online** dove il genitore può chiedere supporto nelle preoccupazioni, fatiche, timori o dubbi su problematiche educative dei propri figli minorenni.

Movimento



#LAFAMIGLIAAMA

Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Per sostenere i genitori che vivono una situazione particolare con i figli o caregiver: genitore solo, separati, ADHD, BES, Autismo, Bullismo, problemi dopo il parto, sindrome parentale, figlio con patologie croniche, lutto per un figlio,...

Gruppi di genitori che stanno vivendo lo stesso problema, le stesse sfide, per sostenersi a vicenda, scambiare esperienze, dare una mano concreta nell'affrontare i problemi.

Movimento



IL VILLAGGIO di Core Family Community

“Per crescere un bambino ci vuole un villaggio”

Una comunità calorosa e accogliente dove i genitori possano connettersi, condividere esperienze e trovare supporto, sia nei momenti di gioia che di sfida. Per costruire insieme una rete di sostegno, una grande famiglia di genitori.

Movimento



IL CERCHIO DEI SUPEREROI

Esplora le emozioni giocando

Laboratorio per bambini

Un'esperienza per esplorare e gestire le emozioni in un ambiente sicuro e stimolante, rivolta ai bambini **dai 4 ai 10 anni**, figli dei genitori che partecipano al corso e ai laboratori.

Movimento



Video interviste ai genitori che hanno partecipato alla prima edizione del corso:

Papà: <https://youtu.be/kKozCRLcTjo>

Mamme: <https://youtu.be/NRv3i4Rwbmq>

Movimento

alcune
delle molte
recensioni
su google

Un regalo inestimabile



Ho avuto il privilegio di partecipare alla prima edizione del corso core Family, e posso dire con certezza che è stata un'esperienza unica e arricchente. Uno dei principali punti di forza del corso è il suo approccio innovativo. Non si tratta solo di lezioni frontali sulla genitorialità, ma di un percorso integrato che combina spiegazioni teoriche con esperienze pratiche di mindfulness e visualizzazioni. Dopo ogni spiegazione, i partecipanti si incontrano in gruppo per confrontarsi sul tema trattato, creando un ambiente di condivisione e supporto reciproco. L'ambiente, inteso come il gruppo di persone coinvolte, è stato fin da subito accogliente. Questo ha permesso a tutti noi di esprimere liberamente pensieri ed emozioni, senza timore di essere giudicati. La possibilità di condividere le proprie esperienze e ascoltare quelle degli altri ha reso il corso ancora più prezioso. La bellezza del corso si manifesta non solo nell'apprendimento di nozioni e strumenti utili come genitori, ma anche nella crescita personale. Alla fine del percorso, mi sono sentita non solo più preparata nel mio ruolo di genitore, ma anche più consapevole di me stessa come persona. Ho acquisito più amorevolezza e meno giudizio verso me stessa, un regalo inestimabile. Un sentito ringraziamento ...

Giuliana

Mamma

alcune
delle molte
recensioni
su google

Mi sento fortunata di aver potuto partecipare



Ho avuto il super piacere di partecipare alla prima edizione del progetto Core Family.

Mi sento fortunata di aver scelto e potuto partecipare con il mio bimbo piccolo (4/5 mesi durante il corso) ... di aver potuto acquisire tantissime nozioni / informazioni/ conoscenze e direi consapevolezze fondamentali che, mi potranno affiancare ed aiutare nel mio ruolo di Neo mamma ...

Per me tutto piuttosto nuovo .

Il corso è pertanto stato fondamentale.

I relatori del corso sono stati assolutamente splendidi / chiari / dinamici.... mi hanno confermato la loro grande autenticità/ bravura / consapevolezza/ professionalità. >

Consiglio caldamente a tutti i genitori neo e non ed anche a quelli futuri di partecipare quanto prima.

È un corso del quale a mio avviso non si può farne a meno soprattutto nel nostro mondo presente.

Super consigliatoanzi se potrò lo rifarò molto volentieri.

Grazie ancora a tutti .

Elena

Neo mamma



GENITORI SERENI FIGLI FELICI

L'ARTE DI EDUCARE CON AMORE

Attività Gratuite
per papà, mamme, futuri genitori
e bambini/e, online e in presenza

-  **METTI UNA MARCIA IN PIÙ!**
Verso relazioni felici
Scopri come fare con il corso genitori
-  **IL CERCHIO DEI SUPEREROI**
Esplora le emozioni Laboratori per bambini
-  **SOS GENITORI**
Ricevi una consulenza personalizzata
-  **#LAFAMIGLIAAMA**
Trova supporto nell'Auto Mutuo Aiuto
-  **IL VILLAGGIO di Core Family**
Unisciti alla community di genitori



UN SOSTEGNO CONCRETO AL BENESSERE FAMILIARE

movimente.it progetti@movimente.it

Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 112/2017



Partner capofila

Movimente

Partner di progetto



Partner di rete





info e iscrizioni sul sito

www.movimente.it

Movimente



Che possa essere di beneficio
a molte famiglie

GRAZIE!

Movimento