



## PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

Per informazioni e iscrizioni chiamare il 375 851 22 99  
Oppure scrivete a [centromilanodonnamunicipio2@gmail.com](mailto:centromilanodonnamunicipio2@gmail.com)

### LUNEDÌ

10.00-14.00

#### **Formazione e Supporto al Lavoro**

Questo programma è progettato per aiutare le donne a entrare o rientrare nel mercato del lavoro, offrendo corsi di formazione, workshop su abilità specifiche, consulenze individuali, e supporto nella ricerca di opportunità di lavoro. Attraverso una combinazione di lezioni teoriche e pratiche, le partecipanti sono incoraggiate a sviluppare competenze trasversali e tecniche.

14.00-18.00

#### **Sportello Accoglienza**

Uno spazio di benvenuto e orientamento per le nuove arrivate al centro. Qui le donne possono ottenere informazioni sui vari programmi offerti, ricevere consigli personalizzati sui servizi disponibili e avere un primo contatto con il personale e le altre frequentatrici del centro.

15.00-16.30 - 3° lunedì del mese

#### **Gruppo Lettura "Tra le Righe"**

Un club del libro che incoraggia le partecipanti a esplorare una varietà di generi letterari. Le discussioni possono focalizzarsi su temi come l'empowerment femminile, la storia delle donne, e la letteratura contemporanea, creando uno spazio per il dialogo e la riflessione.

17.30-19.30 - Con cadenza quindicinale

#### **Laboratorio teatrale "Ricomincio da me"**

Un laboratorio teatrale in cui, attraverso esercizi, letture, analisi dei testi, scrittura e confronto, le donne potranno vivere ed esternare emozioni, traumi e scelte utilizzando la maschera del personaggio.

### MARTEDÌ

10.30-12.30

#### **Educazione alla Genitorialità**

Un programma che fornisce alle madri strumenti e risorse per affrontare le sfide della genitorialità. Include seminari su temi come la comunicazione efficace, la gestione dello stress, la disciplina positiva, e lo sviluppo emotivo dei bambini.

14.00-18.00

#### **Punto di Ascolto**

Questo servizio offre alle donne uno spazio sicuro e confidenziale dove possono parlare di problemi personali, familiari o lavorativi. I professionisti forniscono ascolto empatico, consigli e possono indirizzare verso ulteriori servizi di supporto quando necessario.



10.30-12.30

**Corso di Lingua Italiana con Mediatore Culturale Arabo**

Un corso specificatamente progettato per parlanti arabi, con l'obiettivo di migliorare le competenze linguistiche in italiano e facilitare l'integrazione culturale. Il mediatore culturale gioca un ruolo chiave nell'abbattere le barriere linguistiche e culturali.

19.30-22.00 - in collaborazione CdG

**Libera Aggregazione Ludica**

Questo momento è dedicato al gioco libero e all'interazione sociale, offrendo alle donne un'opportunità di relax e divertimento. Attraverso giochi da tavolo, attività creative e conversazioni informali, il gruppo promuove l'amicizia e la coesione comunitaria.

## MERCOLEDÌ

10.00-14.00

**Sportello Ascolto per Vittime di Maltrattamenti/Iniziativa sulla Violenza di Genere**

Questo sportello offre consulenza individuale e gruppi di supporto sul tema della violenza di genere. L'attenzione è rivolta a offrire soluzioni pratiche e supporto emotivo per aiutare le donne a superare le difficoltà e ricostruire la propria vita. Inoltre, vengono organizzate iniziative di sensibilizzazione per informare e educare la comunità sulle questioni relative alla violenza contro le donne.

14.30-17.30

**Sportello Counseling/Donna e famiglia**

Questo sportello nasce con l'intento di offrire percorsi brevi di consulenza psicologica volti a promuovere il benessere e lo sviluppo della donna e della famiglia nelle diverse fasi del ciclo di vita. L'obiettivo è di aiutare le donne a sentirsi meno sole, a migliorare le relazioni, ad attivare le risorse e a sviluppare la consapevolezza personale.

15.30-17.30

**Facciamo Maglia**

Un'attività di gruppo che promuove non solo l'apprendimento della tecnica della maglia, ma anche la socializzazione e il supporto reciproco tra le partecipanti. Durante le sessioni, le donne possono condividere storie, risorse, modelli e tecniche di maglia, creando un ambiente caldo e accogliente.

17.30-19.30 - Con cadenza quindicinale

**Laboratorio teatrale "Ricomincio da me"**

Un laboratorio teatrale in cui, attraverso esercizi, letture, analisi dei testi, scrittura e confronto, le donne potranno vivere ed esternare emozioni, traumi e scelte utilizzando la maschera del personaggio.

19.30-21.30 Solo su appuntamento

**Approfondimento laboratorio teatrale "Ricomincio da me"**

Corso di approfondimento dei laboratori teatrali "ricomincio da me" con attori professionisti della compagnia Greco in Movimento



## GIOVEDÌ

10.00-14.00

### **Punto di Ascolto**

Un prolungamento del servizio offerto il mercoledì, questo sportello continua a fornire alle donne uno spazio sicuro e confidenziale dove possono parlare di problemi personali, familiari o lavorativi. I professionisti forniscono ascolto empatico, consigli e possono indirizzare verso ulteriori servizi di supporto quando necessario.

15.00-17.00 - 1° e 3° giovedì del mese

### **Consulenza Legale**

Questa attività offre consulenza legale su una vasta gamma di questioni, tra cui diritti delle donne, violenza domestica, immigrazione, e diritto del lavoro. Gli avvocati volontari forniscono consulenze individuali, assistenza nella preparazione di documenti legali e orientamento sulle procedure giudiziarie.

15.00-17.00 - 2° e 4° giovedì del mese

### **Sportello giovani - Educatrice per Ragazze e Ragazzi**

Un servizio pensato per supportare i giovani nel loro percorso di crescita. Attraverso attività educative e di gruppo, gli educatori mirano a rafforzare l'autostima dei giovani, promuovere le abilità sociali e offrire un supporto nello sviluppo personale.

## VENERDÌ

10.30-12.30

### **Incontri di Cittadinanza Attiva / Servizio Civile**

In questi incontri, le donne vengono incoraggiate a partecipare attivamente alla vita della comunità. Attraverso dibattiti, workshop e progetti di volontariato, si promuove un senso di responsabilità civica e impegno sociale.

10.30-12.30

### **Corso di lingua Italiana con Mediatore Culturale Arabo**

Continua il corso di italiano per parlanti arabi. Queste lezioni non solo insegnano la lingua, ma anche aspetti culturali e sociali dell'Italia, facilitando così un dialogo interculturale.

12.30-15.00

### **Gruppi di Auto e Mutuo Aiuto**

In questi incontri, le donne condividono esperienze e sostegno su temi come la salute mentale, la genitorialità, o le sfide personali. L'obiettivo è creare una rete di sostegno dove ogni partecipante si senta ascoltata e compresa.

16.30-17.30 - in collaborazione con CAG

### **Spazio Compiti**

Uno spazio aperto ai ragazzi per potenziare le loro competenze ed aiutarli con i compiti del week end.

19.30-22.00 - in collaborazione con CdG

### **Giochiamo al femminile**

Uno spazio per famiglie e ragazze per giocare ed apprendere concetti di STEM e logica.