

# M Genitori si diventa!

**Scuola Club di Migros Ticino** Riparte il 15 marzo il nuovo ciclo di eventi «Living the Room»



Un divano per tre ospiti d'eccezione.

È tutta dedicata alla genitorialità l'edizione 2018 della serie di eventi che la Scuola Club di Migros Ticino propone da alcuni anni al suo territorio.

Poiché genitori non si nasce, ma si diventa affrontando giorno dopo giorno, in modo creativo e positivo, le tante sfide legate alla crescita delle nuove generazioni, la Scuola Club ha deciso di mettersi al fianco di mamme e papà, nonni e nonne, insegnanti e di tutti coloro che a vario titolo svolgono nella comunità ticinese un'azione educativa.

Oggi la strada della genitorialità è costellata di problematiche inedite. Non ci sono soluzioni preconfezionate alle quali attingere. Confrontarsi con chi sta percorrendo lo stesso cammino, o lo osserva con gli occhiali della competenza, può rivelarsi di grande aiuto. Anzitutto, per sentirsi meno soli e disorientati, ma anche per diventare

più consapevoli, e dunque più forti, nel leggere e affrontare con qualche strumento in più le prove che la crescita di un altro essere umano porta inevitabilmente con sé.

Questo «apprendere dalla vita», nella vita, la Scuola Club l'ha trasformato in «metodo»: ascoltare la storia dell'altro diventa una formazione «oltre l'aula». È un apprendimento accessibile, morbido, familiare, proprio come il divano rosso della Scuola Club, divenuto ormai il simbolo di questa iniziativa.

Gli appuntamenti in calendario vedranno l'alternarsi di profili diversi, ma tutti in qualche modo «genitori» che, con linguaggi molteplici, proporranno un medesimo desiderio di prendersi cura dei bambini e dei ragazzi, e della relazione con loro.

Giovedì 15 marzo aprirà il ciclo di eventi Mariapia Borgnini, psicope-

dagista e arteterapeuta, formatrice di Mindfulness. Il titolo dell'incontro - *La forza gentile dell'attenzione. Piccole storie di Mindfulness* - è anche quello del libro in cui l'autrice racconta la sua esperienza di professionista con gli adolescenti, i bambini e gli adulti di ogni età.

Nella seconda serata, giovedì 12 aprile, intitolata *I conti che contano*, Chiara Bramani, esperta di progettazione e formazione, tra i coordinatori del progetto del Cantone «Il franco in tasca», introdurrà nella forma dinamica del workshop alcuni temi legati all'educazione finanziaria, da come gestire la paghetta o allestire un budget con il proprio figlio, all'affrontare una situazione di indebitamento.

Chiuderà il ciclo, giovedì 17 maggio, Bruno Tognolini, poeta e scrittore multimediale. Con *Rime e storie*

*vitamine*, Tognolini, giocando con la parola che si fa poesia, ne mostrerà il grande potere terapeutico per guarire le piccole «ferite» del quotidiano di grandi e piccini.

Per continuare ad accompagnare i genitori e le altre figure educative nel loro impegno, la Scuola Club offre la possibilità di approfondire alcune delle tematiche trattate con corsi sulla *Mindfulness* e la *Play Therapy*.

Gli incontri si terranno presso la sede di Lugano della Scuola Club, in via Pretorio 15, dalle ore 18.30 alle 20.00.

#### Come partecipare

Per ragioni organizzative è gradita l'iscrizione alle singole serate (Tel. 091 821 71 50 / scuolaclub.lugano@migrosticino.ch).

## Il programma

### Giovedì 15 marzo

Mariapia Borgnini, psicopedagoga e arteterapeuta, formatrice di Mindfulness.

*La forza gentile dell'attenzione. Piccole storie di Mindfulness.*

### Giovedì 12 aprile

Chiara Bramani, esperta di progettazione e formazione

*I conti che contano.*

### Giovedì 17 maggio

Bruno Tognolini, poeta e scrittore multimediale

*Rime e storie vitamine.*

Gli incontri si terranno nella sede di Lugano della Scuola Club, in via Pretorio 15, dalle ore 18.30 alle 20.00.

## Scelti per voi

### Corsi sulla genitorialità e non solo

#### MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Gestire lo stress mediante la consapevolezza

Dal 9 aprile al 9 giugno 2018. Programma di 8 settimane / Fr. 590.-.

#### Play therapy. Il gioco e i suoi poteri terapeutici. Formazione psicoeducativa per genitori

*Modulo 1 - una questione di cervello!*  
Dal 26 aprile al 7 maggio 2018  
Orario: 18.30 - 21.30  
Dove: sede di Lugano, Scuola Club Migros Ticino  
3 incontri di 3 ore-lezione / Fr. 225.-.

#### Modulo 2 - Che stress... giochiamoci su!

Date e orario da definire  
Dove: sede di Lugano, Scuola Club Migros Ticino  
2 incontri di 3 ore-lezione / Fr. 150.-.

#### Modulo 3 - Un incontro nella casa magica

Date e orario da definire  
Dove: sede di Lugano, Scuola Club Migros Ticino  
1 incontro di 3 ore-lezione / Fr. 75.-.

#### Informazioni e iscrizioni

Tel. 091 821 71 50 - scuolaclub.lugano@migrosticino.ch - www.scuola-club.ch

## Da Picasso a Praga

**FORUM elle** Pubblicato il nuovo programma di attività marzo-settembre del club femminile di Migros

## FORUM elle

Conferenze, uscite di gruppo, spettacoli teatrali, visite guidate e altro ancora: la proposta di FORUM elle alle proprie iscritte per la stagione 2018 è come sempre molto ricca e stimolante.

#### Ecco il programma

**Giovedì, 22 marzo**, Suitenhotel Parco Paradiso: Assemblea FORUM elle Ticino e incontro con Cristina Milani, presidente World Kindness Movement.

**Mercoledì, 11 aprile**, MASI Lugano: Picasso - uno sguardo differente.

**Sabato, 21 aprile**, Sala teatro LAC: Slava's Snowshow.

**Giovedì, 24 maggio**, Visita alla Villa Cicogna Mozzoni di Bisuschio.

**Giovedì, 7 giugno**, Pinacoteca Züst Rancate: Valeria Pasta Morelli.

**Mercoledì, 27 giugno**, Suitenhotel Parco Paradiso: Incontro con Loretta Dalpozzo.

**Giovedì, 6 settembre**, Suitenhotel Parco Paradiso: Incontro con Alberto Meroni.

**Sabato 8/lunedì 10 settembre**, Messner Mountain Museum, Bolzano.

**Venerdì, 12/martedì, 16 ottobre**, Madrid e Bilbao.

**Sabato 1/martedì, 4 dicembre**, Praga. (Questi tre viaggi sono proposti in collaborazione con l'agenzia Dreams Travel Biasca).

Le informazioni di dettaglio su ognuno degli appuntamenti in calendario sono pubblicate sul sito [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch), nella pagina della sezione Ticino.

Sullo stesso sito sono pubblicate le modalità di iscrizione a FORUM elle. In conclusione vi ricordiamo che giovedì, 8 marzo, Giornata internazionale della donna, FORUM elle sarà presente con un punto informativo davanti alla Migros in Via Pretorio a Lugano, per promuovere l'associazione e diffonderne l'attività.

## Appello ai soci della Cooperativa Migros Ticino

Cari soci, nel corso della dodicesima settimana che segue questo avviso, la vostra Cooperativa procederà all'elezione dell'Ufficio di revisione per un nuovo mandato biennale (2018-2019).

Lelezioni si svolgerà secondo le disposizioni dello Statuto del 7 giugno 2008 e del Regolamento per votazioni, elezioni e iniziative della vostra Cooperativa del 2 dicembre 2015. Quali soci potete consultare questi documenti (presentando la vostra quota sociale o la tessera di socio) in tutte le filiali di Migros Ticino nonché presso la sede della Cooperativa a S. Antonino.

In applicazione dell'art. 30 dello Statuto, il Consiglio di amministrazione ha nominato un Ufficio elettorale, che oltre a ricevere le proposte elettorali sorveglia lo svolgimento dello scrutinio.

Esso è così composto:

- avv. Filippo Gianoni, Bellinzona, presidente;
- Myrto Fedeli, Cadenazzo, vicepresidente;
- Roberto Bozzini, Giubiasco, membro;
- Pasquale Branca, Giubiasco, membro;
- Giovanni Jegen, Locarno, membro.

I soci della Cooperativa possono presentare proposte elettorali, che devono soddisfare le disposizioni previste dallo Statuto (art. 35) e del Regolamento (art. 27) ed essere inoltrate entro il 24 marzo 2018 all'Ufficio elettorale di Migros Ticino. Le proposte elettorali e tutta la corrispondenza destinata all'Ufficio elettorale devono essere indirizzate al suo presidente.

Sant'Antonino, 5 marzo 2018  
Cooperativa Migros Ticino  
Il Consiglio di amministrazione

**Azione**  
Settimanale edito da Migros Ticino  
Fondato nel 1938

**Redazione**  
Peter Schiesser (redattore responsabile),  
Barbara Manzoni, Manuela Mazzi, Monica Puffi Poma, Simona Sala, Alessandro Zanoli,  
Ivan Leoni

**Sede**  
Via Pretorio 11  
CH-6900 Lugano (TI)  
Tel 091 922 77 40 fax 091 923 18 89  
info@azione.ch www.azione.ch

La corrispondenza va indirizzata  
impersonalmente a «Azione»  
CP 6315, CH-6901 Lugano  
oppure alle singole redazioni

**Editore e amministrazione**  
Cooperativa Migros Ticino  
CP, 6592 S. Antonino  
Telefono 091 850 81 11

**Stampa**  
Centro Stampa Ticino SA  
Via Industria  
6933 Muzzano  
Telefono 091 960 31 31



**Tiratura**  
101'766 copie

**Inserzioni:**  
Migros Ticino Reparto pubblicità  
CH-6592 S. Antonino  
Tel 091 850 82 91 fax 091 850 84 00  
pubblicita@migrosticino.ch

**Abbonamenti e cambio indirizzi**  
Telefono 091 850 82 31  
dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 14.00 alle 16.00  
dal lunedì al venerdì  
fax 091 850 83 75  
registro.soci@migrosticino.ch

**Costi di abbonamento annuo**  
Svizzera: Fr. 48.-  
Estero: a partire da Fr. 70.-