Paga di 12mila euro al mese, in pensione a 51 anni: il potere nascosto degli "Ex"
Fabrizio Gatti

Perché Giorgia Meloni batte Giuseppina Di Foggia 7,3 milioni a 0
Pierfrancesco De Robertis



VIDEO DEL GIORNO
Polizia Scientifica al lavoro: si cerca l'arma e il movente del delitto

CULTURA

Legàture d’espressione: un percorso tra emozioni, relazioni e consapevolezza di sé a Legnaro

Tre incontri psicoeducativi gratuiti per giovani e adulti presso Casa di Gio’ per imparare a gestire lo stress e il peso del giudizio esterno

Redazione
23 aprile 2026 08:15



C’è un momento, nella vita di molti, in cui le emozioni diventano difficili da decifrare: ci si sente sopraffatti, fuori posto o semplicemente in difficoltà nel rapporto con se stessi. Da questa consapevolezza nasce il ciclo di incontri promosso dalla Cooperativa sociale Germoglio nell’ambito del progetto "Legàture d’espressione", selezionato da Con i Bambini nell’ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile. Si tratta di uno spazio pensato per fermarsi, ascoltarsi e costruire nuovi strumenti personali.

L’iniziativa non si configura come un percorso terapeutico né come un’attività scolastica, ma come un ambiente protetto, accessibile e privo di giudizio, dove confrontarsi con i propri pari e iniziare a comprendere meglio ciò che accade dentro di sé.

SPIDER-FIVE-195890230
Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.
Telpress Servizi di Media Monitoring
Sezione:CON I BAMBINI E IL FONDO
LINK ALL'ARTICOLO

Gli incontri sono strutturati come gruppi psicoeducativi, guidati ma informali, in cui ciascun partecipante può scegliere come mettersi in gioco. Al centro del percorso ci sono le emozioni — spesso confuse o difficili da nominare — insieme ai temi delle relazioni, dello stress quotidiano e dell'ansia, in un contesto che mira a rafforzare la consapevolezza e le risorse personali.

Accanto alla dimensione individuale, il gruppo rappresenta un elemento chiave: il confronto con chi vive esperienze simili facilita la comprensione di sé e favorisce un dialogo autentico, senza risposte preconfezionate ma orientato alla scoperta di strumenti già presenti, anche se non sempre riconosciuti.

Il ciclo prevede tre appuntamenti:

- **15 aprile — "Traccia 1: IO".** Un primo passo per esplorare la propria identità e riconoscere pensieri ed emozioni.
- **29 aprile — "Recensioni? Non ti definiscono".** Un incontro dedicato al peso del giudizio esterno e alla costruzione di un'immagine di sé più autonoma.
- **13 maggio — "Trova il tuo ritmo".** Un focus sul tempo personale, lo stress e la ricerca di un equilibrio sostenibile nella quotidianità.

Gli incontri si terranno, dalle 18 alle 20, presso **Casa di Gio' (via 2 giugno 94),** uno dei presidi territoriali del progetto. In un contesto in cui il benessere psicologico assume un ruolo sempre più centrale ma resta spesso poco accessibile, iniziative come questa si propongono di offrire spazi concreti per iniziare, semplicemente, a stare meglio. Insieme.

Per informazioni: 3273339006 - legaturedespressione@germoglioweb.it

La partecipazione è aperta previa iscrizione, compilando il modulo online qui

https://percorsiconibambini.it/legature/2026/03/31/legnaro-tre-appuntamenti-per-imparare-a-stare-meglio-con-se-stessi-e-con-gli-altri/

Foto articolo archivio

PadovaOggi è anche su Mobile! Scarica l'App per rimanere sempre aggiornato.

© Riproduzione riservata

Si parla di **aprile maggio 2026**, **benessere psicologico**, **cooperativa germoglio**, **emozioni**, **legnaro**

I più letti

IL BRAND PADOVANO

1. La città del Santo si colora di arancione: le tre iniziative targate Aperol

IL LIBRO

2. I segreti dell'oratorio della "Madonna della Salute" raccolti in un libro

LA SOLIDARIETÀ

3. Musica e solidarietà: OPV e Padova Ospitale per i bambini di Gaza e dell'Ucraina

Piazze

IL TROFEO

4. 44esmio torneo "Pino Bottacin", la festa del rugby giovanile a Padova

Guizza

CULTURA

5. Il Festival "Le Dimore della Musica" entra nel vivo tra le dimore storiche di Vicenza e Padova

SPIDER-FIVE-195890230

Il presente documento non e' riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.

Telpress Servizi di Media Monitoring