

VISIONI  
DI INSIEME

SEARCH



MENU



YOUTUBE



DARK MODE



## SALUTE

## ALTRI TEMPI: BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA PER LE MAMME CAREGIVER

#COSA SUCCEDDE IN CITTÀ - 24 Luglio 2026

CONDIVIDI

ISCRIVITI AL CANALE YOUTUBE

Il verde del Real Bosco di Capodimonte, il silenzio interrotto dal canto degli uccelli, il tempo che sembra rallentare. È in questa cornice suggestiva che il 6 giugno 2026 si è svolto uno degli incontri in presenza di **"Spazio mamma. Tempo per te"**, il percorso dedicato alle madri caregiver realizzato nell'ambito del progetto **"Altri Tempi"**, attivo tra Napoli e Pozzuoli e sostenuto da **Fondazione Con il Sud**.

Per una mattinata, le partecipanti hanno potuto concedersi qualcosa che troppo spesso manca nella loro quotidianità: uno spazio interamente dedicato a sé stesse. Un'occasione per fermarsi, ascoltarsi e ritrovare energie fisiche ed emotive attraverso pratiche di benessere e consapevolezza.

A guidare l'incontro è stata **Lara Usberghi**, insegnante di Hatha Yoga e di pratiche di consapevolezza corporea, che ha accompagnato il gruppo in un percorso di respirazione, rilassamento e ascolto del corpo. Attraverso esercizi semplici ma efficaci, le partecipanti hanno sperimentato tecniche utili a gestire lo stress e ad alleggerire il carico emotivo che spesso accompagna il ruolo di caregiver.

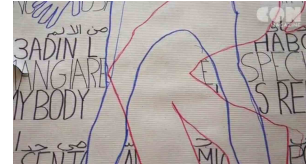
L'iniziativa si inserisce nel percorso **"Spazio mamma. Tempo per te"**, promosso dall'**Associazione Italiana Sindrome X Fragile - Sezione Campania**, con l'obiettivo di offrire alle madri caregiver strumenti concreti per prendersi cura del proprio benessere psicofisico. Un bisogno che frequentemente passa in secondo piano per chi dedica gran parte del proprio tempo e delle proprie energie alla cura dei figli e della famiglia.

Il progetto è stato articolato in **nove incontri online e tre appuntamenti in presenza a Napoli**, secondo una formula pensata per favorire la partecipazione e conciliarsi con gli impegni quotidiani delle partecipanti. L'alternanza tra momenti di approfondimento, confronto e condivisione ha favorito la costruzione di relazioni significative e di una rete di sostegno reciproco tra le mamme coinvolte.

La giornata al Bosco di Capodimonte ha rappresentato molto più di una semplice attività all'aria aperta. È stata un'esperienza di ascolto e riconnessione con sé stesse, un'occasione per riscoprire il valore del proprio tempo e della propria salute emotiva. In un contesto naturale capace di favorire calma e concentrazione, le partecipanti hanno condiviso riflessioni, emozioni ed esperienze, rafforzando quel senso di comunità che costituisce uno degli aspetti più preziosi dell'intero percorso.

"Spazio mamma. Tempo per te" si inserisce nel più ampio lavoro portato avanti dal progetto **"Altri Tempi"**, che pone al centro il benessere dei caregiver familiari e il riconoscimento del loro ruolo. Prendersi cura di chi si prende cura degli altri non è un lusso, ma una necessità. Creare occasioni dedicate all'ascolto, al benessere e alla condivisione significa contribuire concretamente a costruire percorsi di maggiore equilibrio, consapevolezza e resilienza.

## VISIONI RECENTI



## ARTE

**BODY NOBODY: QUANDO IL CORPO DIVENTA LINGUAGGIO, RELAZIONE E COMUNITÀ**

## EVENTI

**UN PREMIO AI COMUNI CHE SFIDANO LO SPOPOLAMENTO**

## ADOLESCENZA

**DISEGNARE È UNA FORMA DI LIBERTÀ: A PERUGIA IL CARTOON LAB DEL PROGETTO SUSTAINABILITY**

## INFANZIA

**TAURIANOVA, IL FESTIVAL DELL'INFANZIA NELLO SPAZIO "GIOCHIAMO A CRESCERE"**

Esperienze come quella vissuta al Real Bosco di Capodimonte ricordano come anche pochi momenti dedicati a sé possano trasformarsi in una risorsa preziosa, capace di generare nuova energia, rafforzare il sostegno reciproco e offrire strumenti utili per affrontare le sfide della vita quotidiana.

*Servizio a cura di Lara Esposito e Ortensia Ferrara*

*Si ringrazia per la collaborazione Ignazio Riccio, responsabile della comunicazione del progetto "Altri Tempi"*

**CONDIVIDI**     

 **ISCRIVITI AL CANALE YOUTUBE**



Conmagazine.it - Periodico on-line registrato al Tribunale di Roma n. 27/2014 del 13 febbraio 2014.



NEO