

# Orari di apertura

Lun/Merc/Ven 09.00 – 13.00

Mar/Gio 14.00 – 18.00

**Gli incontri sono su appuntamento**



# Spazio Ascolto di via Bagaini al 9 Varese

Progetto Panda a Varese.

## Chi siamo:

**Responsabile del Progetto**  
Dott.ssa Silvia Rinaldi

### Attività Clinica

Dott.ssa Francesca Bellorini  
Dott.ssa Daniela Bertamini  
Dott.ssa Marina Franzetti  
Dott.ssa Silvia Rinaldi  
Dott.ssa Maria Zaccagnino

### Attività di Formazione

Dott.ssa Daniela Bertamini

### Attività di Ricerca

Dott.ssa Maria Zaccagnino

### Direzione Scientifica

Prof. Giorgio Rezzonico

## Sede Centrale e Segreteria:

Associazione Progetto Panda Onlus  
Largo della Crocetta 2, Milano  
tel/fax: +39-02. 58324144

[www.pandaonlus.org](http://www.pandaonlus.org)

<mailto:info@pandaonlus.org>



*“... ecco la caratteristica più importante dell'essere genitore: fornire una base sicura da cui il bimbo o un adolescente possa partire per affacciarsi nel mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, rassicurato se spaventato.”*

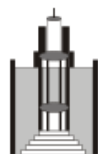
*J. Bowlby, 1988*



FONDAZIONE COMUNITARIA  
DEL VARESOTTO  
ONLUS



Welfare e Sussidiarietà  
Direzione Sociale ASL Varese



A.S.L.  
Azienda Sanitaria Locale  
della Provincia di Varese



Centro Terapia  
Cognitiva Como  
SCUOLA DI PSICOTERAPIA COGNITIVA



**Spazio Ascolto di Via Bagaini al 9**  
Via Bagaini, 9 - 21100 Varese

**Info e appuntamenti**  
tel. 347.2427287 - e-mail:  
[spazioinviabagaini9@libero.it](mailto:spazioinviabagaini9@libero.it)

# Diventare mamma

Diventare mamma è un evento molto importante nella vita di una donna, che comporta significativi cambiamenti a vari livelli: da quello fisico, più evidente, a quello psicologico, relazionale fino a raggiungere la sfera sociale.



## DISAGIO?

### Si può superare insieme!

Di fronte alle nuove responsabilità e ai nuovi impegni, può accadere che la neomamma si senta triste, sola o non adeguata.

Questo stato d'animo spesso è una reazione fisiologica alla stanchezza del parto e al riassetto ormonale che ne consegue; talvolta una condizione di malessere emotivo può manifestarsi già durante la gravidanza.

Nella maggioranza dei casi tutto ciò si supera in tempi brevi. Se così non accade è necessario affrontare tale stato per evitare che la difficoltà diventi più profonda, difficile da conciliare con il nuovo impegno di mamma.

## A chi rivolgersi?

L'aiuto necessario può essere garantito da operatori competenti, che possono dare informazioni corrette, anche sull'offerta di Servizi che già esistono sul nostro territorio, sostegno psicologico alla mamma e/o alla coppia di genitori e, quando necessario, cure psicologiche e farmacologiche specifiche.

Nasce a Varese lo **Spazio Ascolto di Via Bagaini al 9** all'interno di un progetto dell'Associazione Progetto Panda Onlus realizzato in città da alcune professioniste in ambito medico e psicologico che qui già svolgono la propria attività clinica.

Lo **Spazio Ascolto di Via Bagaini al 9** vuole essere un vero e proprio luogo di incontro-ascolto dove rendere reale e concreto il sostegno alla maternità e della relazione madre-bimbo e il rafforzamento della genitorialità per la coppia.

Per aiutare le mamme in difficoltà

L'intero Progetto nasce dalla collaborazione tra diverse realtà:

Direzione Sociale dell'ASL FONDAZIONE COMUNITARIA DEL VARESOTTO - ONLUS Associazione Progetto Panda Onlus Centro Terapia Cognitiva Como Scuola di Psicoterapia Cognitiva

## Cosa offriamo:

### Attività di prevenzione

Rivolta a mamme e papà. Il Parent training, ad esempio, permette, attraverso incontri di gruppo condotti da terapeute esperte, di affrontare tematiche rilevanti per l'infanzia e l'adolescenza (alimentazione, sonno, le prime amicizie, i no per crescere, l'inserimento al nido e alla scuola materna, le regole...) secondo un'ottica cognitivo-relazionale.

### Attività clinica

Consulenza Psicologica individuale, di coppia, di gruppo;  
Psicoterapia individuale e di coppia;  
Consulenza psichiatrica e psicofarmacologica.

### Attività di formazione

Rivolta ad operatori di Enti e Istituzioni. Il percorso formativo proposto intende potenziare le sinergie operative tra i Servizi che si occupano della madre e del bambino. L'intento ultimo è di giungere alla costruzione di una "rete" delle strutture e dei Servizi sul territorio che possano essere utili riferimenti per l'utenza interessata e anche per una co-costruzione di intenti e obiettivi tra Strutture esistenti.

### Attività di osservazione e ricerca

Realizzata mediante l'utilizzo di strumenti volti alla rilevazione precoce del disturbo depressivo post-parto e del disagio psicosociale e alla valutazione dell'efficacia degli interventi: la ricerca è la parte integrante e arricchente il progetto di lavoro clinico.