

# Newsletter di ottobre



## Le parole che risuonano Esploriamo la dimensione delle parole

**Mercoledì 9 ottobre dalle ore 20:00 alle ore 22:00** prenderà il via il secondo incontro condotto dalla Counselor Lucia Fani.

Partendo dalla considerazione che le parole uniscono, separano, avvicinano...le parole creano realtà, ponti, immagini, alcune ci attraggono, altre sono lontane; sono mondi da immaginare e costruire, nodi da sciogliere, ancore in mezzo al mare, evocano ricordi e sogni, sono fiori che crescono sulla terra...andremo a scoprire il mondo delle parole forza ed accompagnamento.

**Per info:** [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Per il **volantino** cliccare [qui](#).

[Per iscrizioni](#)



# Newsletter di ottobre



## Coesi Book Club

**Sabato 12 ottobre alle ore 17:00** presso la sede dell'Associazione Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine si terrà Coesi book Club a cura di M.T. Grillo, T. De Bortoli e G. Del Duca.

La lettura può essere un grande veicolo di autoconoscenza attraverso l'identificazione o meno con personaggi, vicende, situazioni, problemi. Chi conduce ha la funzione di proporre i testi e facilitare il gruppo nella condivisione di esperienze, riflessioni, vissuti, a partire dalle risonanze emotive di ciascuno/a, per un approfondimento personale e collettivo di quanto emerge.

**Per informazioni e iscrizioni:** [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

[Per saperne di più](#)



# Newsletter di ottobre



## FOCUSING L'arte di sapersi ascoltare

**Sabato 12 ottobre 2024 dalle 09:00 alle 13:00**, presso la sede di Coesi Via Brigata Re, 29 a Udine, la Trainer di Focusing e Professional Counselor Stefania Toffolo terrà la prima di sei lezioni sul Focusing.

Che cosa fai quando provi una sensazione di disagio? Solitamente, quando ciò accade, cerchiamo di allontanarla, facendo in modo quanto prima di non sentirla.

Il Focusing, invece, ci insegna ad ascoltare quella sensazione, a lasciare che si riveli a noi col suo significato, per poi trasformarsi. Attivando questa capacità, che ciascuno di noi possiede, sarà possibile contattare le parti più profonde di noi, che la mente non conosce, e comprendere meglio il nostro vissuto. In tal modo, attraverso questo ascolto speciale, sarà possibile attuare nella nostra vita il CAMBIAMENTO desiderato.

**Giovedì 3 ottobre alle ore 18:00** si terrà una serata di presentazione presso la Libreria Friuli, in Via dei Rizzani, 1 a Udine.

Clicca [QUI](#) per scoprire il volantino e le ulteriori date.

Per **INFO** e **COSTI**:  
Stefania 349 1036829  
ass.coesi@gmail.com

[Per iscrizioni](#)



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)



# Newsletter di ottobre



COESI



## SOS CAREGIVERS La fatica del prendersi cura

Da mercoledì **16 ottobre 2024 dalle 17:30 alle 19:30** presso la sede di Coesi, in via Brigata Re, 29 a Udine, inizieranno gli incontri di gruppo mensili con le Counselor Quirina Fornasiere e Federica Visentin .

Ogni terzo mercoledì del mese si terrà il gruppo di condivisione, uno spazio dove poter confrontare esperienze ed emozioni per ricaricare le batterie.

Per il volantino clicca [QUI](#):

Per **INFO**:

[ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Federica 335 7597840

Quirina 328 2112301

[Per iscrizioni](#)



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)



# Newsletter di ottobre



COESI



## E ora... giochiamo a Burraco!

**Venerdì 18 ottobre 2024, venerdì 15 novembre 2024 e venerdì 6 dicembre alle 18:00 alle 20:30**, presso la sede di Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine le nostre Socie Elizabeth e Daniela ci guideranno nel gioco del Burraco.

L'attività è aperta ai Soci che conoscono già le regole del gioco e potranno trovare uno spazio per dedicarsi alla socializzazione in un ambiente ludico, divertente e rilassante.

In più, il gioco della carte permettere di migliorare ed allenare le capacità cerebrali come l'attenzione, la concentrazione ed esercitare la memoria. Definire una strategia, studiare le probabilità che le proprie scelte vadano a buon fine dà la possibilità di tenere la mente allenata e mantenere le capacità cognitive attive.

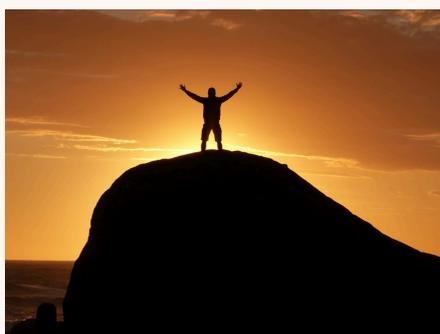
Per **INFO**: [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Clicca **QUI** per il volantino.

[Per iscrizioni](#)



# Newsletter di ottobre



## Parliamo di libertà

**Sabato 26 ottobre 2024 dalle 17:00 alle 21:00**, presso la sede di Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine si terrà serata in cui andremo a parlare di libertà assieme a Rita Di Gregorio.

“Parliamo di libertà” rientra nel pluriennale progetto “Parole da Abitare” che Coesi propone ogni anno per rendere omaggio a una delle socie fondatrici, nonché Presidente per tanti anni, Antonella Pizzinato.

L'evento si suddividerà in due momenti: una prima parte in cui l'autrice di “Sbarre”, porterà la sua esperienza personale e professionale rispetto al tema della libertà e, in particolare, al suo lavoro in carcere, nel reparto di alta sicurezza. Ci sarà poi una seconda parte, con un momento di riflessione assieme a tutti i partecipanti su questo tema, per arrivare alla consapevolezza che c'è la possibilità di scegliere, di essere liberi e di ritrovare la felicità.

La serata è realizzata con il contributo del Comune di Udine, all'interno del progetto “Comunità in relazione”, quindi sarà completamente **gratuita**.

Per **INFO**: [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Clicca **QUI** per il volantino.

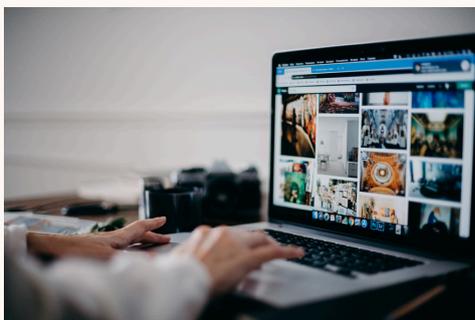
[Per iscrizioni](#)



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)



# Newsletter di ottobre



## Internet per tutti livello avanzato

**Lunedì 28 ottobre 2024, lunedì 11 novembre, lunedì 18 novembre e lunedì 25 novembre dalle 18:00 alle 20:00** presso la sede di Coesi APS in Via Brigata Re, 29 a Udine, la Digital Educator Michela Minigher terrà la seconda edizione di "Internet per tutti".

Un corso dove poter potenziare le proprie competenze digitali, sfruttare al massimo le potenzialità di internet e connettersi in modo più efficace con il mondo online.

**Per info:** [ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Clicca [QUI](#) per il volantino.

[Per iscrizioni](#)



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)



# Newsletter di ottobre



## Serata Mandala

**Martedì 29 ottobre 2024 dalle 19:30 alle 22:30**, presso la sede di Coesi in Via Brigata Re, 29 a Udine con le Counselor Simona Cigainero e Stefania Toffolo ci addentreremo nel mondo dei Mandala.

Una serata dove ci inoltreremo assieme nel magico mondo del Mandala, scoprendone le origini e esprimendo liberamente la nostra creatività per realizzarne alcuni e per sperimentare l'effetto rilassante di questa antica pratica, appartenente a culture vicine e lontane.

Clicca [QUI](#) per il volantino.

Per [info](#):  
[ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

[Per iscrizioni](#)



[www.associazionecoesi.it](http://www.associazionecoesi.it)



# Newsletter di ottobre



## LA SEGRETERIA È APERTA SU APPUNTAMENTO NEI SEGUENTI ORARI

Lunedì dalle 14:00 alle 16:30  
Martedì dalle 10:00 alle 12:00  
Giovedì dalle 17:00 alle 18:30  
Venerdì dalle 10:00 alle 12:00  
e dalle 15:00 alle 18:00

Via Brigata Re, 29 UDINE

per informazioni e  
prenotazioni

[ass.coesi@gmail.com](mailto:ass.coesi@gmail.com)

Oriana: 335 6192419

