

Newsletter di aprile



Coesi



Sportello di Ascolto e Counseling

Durante tutto il 2026, lo sportello gestito da Coesi APS sarà attivo **ogni martedì dalle 16:00 alle 18:00** in Via Brigata Re, 29 a Udine, stanza 21. In questo mese di aprile, vi aspettiamo **martedì 7, 14, 21 e 28!!**

Ad accoglierti ci sarà un Counselor di Coesi APS e troverai uno spazio dove il tempo rallenta e le parole trovano ascolto. Il servizio è **gratuito**, con il contributo del Comune di Udine per il bando "Quartieri in movimento", Quartiere 3 Aurora.

Lo Sportello di Ascolto e Counseling accoglie le persone **maggioresni** del territorio, offrendo un luogo in cui fare chiarezza, riconoscere le proprie risorse e orientarsi, insieme, dentro la rete della comunità.

Per prenotarti, chiamaci o scrivici un WhatsApp al **393 227 2920**.

Un luogo che si attraversa insieme, dove nessuno è solo!



www.associazionecoesi.it



Newsletter di aprile



Coesi



PILLOLE DI COUNSELING IL FOCUSING

Ascolto e consapevolezza per ritrovare se stessi

La Professional Counselor e Trainer di Focusing Stefania Toffolo, presso il suo studio in via Longarone n. 54, interno 3, a Udine, **dalle 20:00 alle 22:00**, ci accompagnerà in quattro serate, per fermarsi, respirare e ritrovare il contatto con se stessi.

Attraverso il Focusing imparerai ad ascoltare il tuo corpo e comprendere meglio emozioni e bisogni. Uno spazio accogliente e non giudicante, dove poterti esprimere liberamente. Porterai con te strumenti concreti per stare meglio nella tua quotidianità.

Verranno esplorati, in modo pratico ed esperienziale, i seguenti temi:

giovedì 9 aprile 2026: LA GESTIONE DELLO STRESS

martedì 21 aprile 2026: LE RELAZIONI

e nei mesi a seguire: **martedì 19 maggio 2026:** LE SCELTE LAVORATIVE e **giovedì 11 giugno 2026:** L'AUTOSTIMA.

[Per iscrizioni](#)



www.associazionecoesi.it



Newsletter di aprile



Coesi



BILANCIO E RINNOVO CARICHE SOCIALI

Venerdì 10 aprile 2026 alle ore 17:00 presso la sede di Coesi APS in Via Brigata Re, 29 a Udine vi invitiamo a partecipare all'assemblea di Coesi, durante la quale verranno presentati il bilancio annuale e il rinnovo delle cariche sociali.

Un appuntamento importante per contribuire
attivamente alla vita associativa
e alle scelte future.

Vi aspettiamo!!



www.associazionecoesi.it



Newsletter di aprile



Coesi



PRENDERSI CURA DI SÈ CON I LIBRI

Sabato 11 aprile 2026 dalle 17:00 alle 19:00 presso la sede di Coesi APS in Via Brigata Re, 29 a Udine le Counselor Maria Teresa Grillo, Gabriella Del Duca e Tiziana De Bortoli ci faranno immergere nel mondo dei libri.

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 info e iscrizioni: ass.coesi@gmail.com



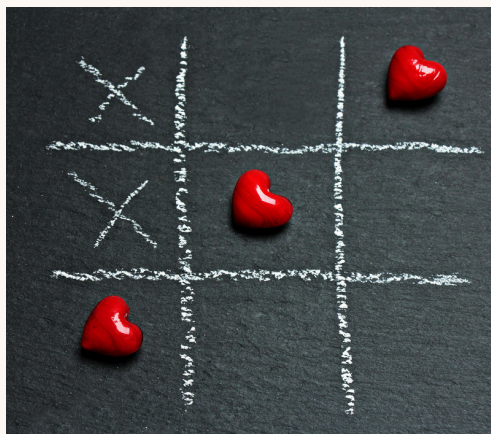
www.associazionecoesi.it



Newsletter di aprile



Coesi



ATTIVITÀ DI SUPERVISIONE PER COUNSELOR

Durante tutto il 2026 OnLine Aldo Galante, Supervisor Counselor, conduce un gruppo di supervisione (massimo 15 persone). La prossima data sarà quella di **mercoledì 15 aprile 2026 dalle 20:45 alle 22:45 sulla piattaforma Zoom.**

L'approccio utilizzato è di tipo epistemologico integrato e l'obiettivo è di fornire ai Counselor partecipanti un supporto rispetto alle dinamiche che affrontano nello svolgimento dell'attività professionale.

[Per iscrizioni](#)



www.associazionecoesi.it



Newsletter di aprile

COESI



**BUONA PASQUA DA
COESI APS**



www.associazionecoesi.it



Newsletter di aprile



Coesi



Vi ricordiamo il rinnovo della **quota associativa**
Coesi APS 2026
che è la stessa dell'anno scorso: 20,00€.

IBAN: **IT09K03069123441000000003291**
Causale: Rinnovo quota 2026 – Nome Cognome

Con il vostro contributo possiamo continuare i nostri
progetti per i soci e la comunità!

Grazie di cuore per far parte di Coesi APS!



www.associazionecoesi.it



Newsletter di aprile



coesi





Counseling e Formazione

**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

  **393 227 2920**



www.associazionecoesi.it

