

Il Movimento AvaEva è un'associazione che promuove reti di contatto per le donne della generazione delle nonne e dà una voce ai temi che le concernono.

AvaEva tende verso il consolidamento e il rafforzamento della generazione delle nonne nella società rispetto:

- ✓ alla valorizzazione delle sue competenze ed esperienze a favore della collettività
- ✓ alla presa in conto di esigenze specifiche della generazione di donne della terza e quarta età
- ✓ allo sviluppo di una società basata sulla solidarietà tra le generazioni e proficui scambi intergenerazionali

Il Movimento AvaEva promuove e sostiene progetti diversificati autogestiti da gruppi di donne della generazione delle nonne. Unendosi e rafforzando le loro competenze le donne di AvaEva riflettono su un'altra vecchiaia, elaborando idee su come mantenere e migliorare la qualità di vita in età avanzata e sviluppano contributi per chi verrà dopo di loro.

Desideri aderire?

Il contributo sociale annuale volontario ti consente di partecipare alle decisioni dell'associazione oltre a beneficiare di agevolazioni sul costo degli eventi.

Contatta la coordinatrice:

Valentina Pallucca Forte

Movimento AvaEva

Via al Moretto 4- 6924 Sorengo

076 679 07 78 - v.pallucca@avaeva.ch - www.avaeva.ch

MOVIMENTO AVA EVA

INVITO

Assemblea annuale e

Convegno tematico

Martedì 12 marzo 2024

ore 10.00-16.00

Casa del Popolo

Viale Stazione 31 - 6500 Bellinzona



Assemblea Generale

L'assemblea è l'organo superiore dell'associazione a cui compete l'accettazione del rapporto annuale del comitato e dei conti, la valutazione del preventivo, la nomina delle membre e delibera in merito alle proposte del comitato. Il principio democratico, ma soprattutto partecipativo delle socie alle decisioni, ci sta a cuore. Abbiamo bisogno della tua voce!

Martedì 12 marzo 2024, ore 10.00-12.00

Casa del Popolo - Bellinzona

ore 10.00 - 10.30: accoglienza e registrazioni

ore 10.30 - 12.00: assemblea generale

ORDINE DEL GIORNO:

1. Saluto e nomina della presidente del giorno
2. Nomina delle scrutatrici
3. Accettazione del verbale dell'assemblea ordinaria del 16.05.2023
4. Presentazione del rapporto d'attività 2023
5. Consuntivo 2023, rapporto delle revisore e scarico del Comitato
6. Preventivo 2024
7. Nomine e dimissioni
 - a. Membre di Comitato
 - b. Revisore dei conti
8. Proposta di modifica dello statuto: quota sociale
9. Diversi:nuove idee, nuove forze, altro

Pranzo libero.

L'Associazione AvaEva invita le donne che vogliono collaborare alle attività (atelier, progetti di breve durata, Comitato) a contattare Valentina Pallucca Forte:

e-mail: v.pallucca@avaeva.ch tel. 076/6790778.

Convegno tematico

Mindfulness e consapevolezza

Care socie, per il nostro incontro tematico del 2024 abbiamo scelto un tema diverso dal solito, legato al benessere.

Ma cosa si intende davvero per mindfulness? John Kabat-Zinn, un pioniere di questo approccio, la definisce come

"la consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento".

Ci accompagnerà alla scoperta di questa pratica Giulia Rossatti. Classe 1990, è insegnante di lingue presso una scuola media del Canton Ticino. Nel luglio 2022 ha conseguito il diploma Mindfulness Educator presso la scuola di formazione Mindfulness Project di Milano.

Data **Martedì 12 marzo 2024**
ore 14.00 —16.00

Luogo Casa del Popolo, Bellinzona

Conduzione Valentina Pallucca Forte, coordinatrice
con le donne del Comitato

Programma del pomeriggio

Nel corso del pomeriggio esploreremo alcune pratiche per provare questo approccio millenario ed assimilare (o rispolverare!) alcuni semplici strumenti capaci di aiutarci a riportare la mente nel momento presente, ristabilendo in questo modo la calma e permettendoci di orientare la nostra attenzione alla gioia e alla gratitudine, qualità fondamentali che tutti possediamo dentro di noi, a prescindere dalle circostanze della vita.

Al termine del pomeriggio avremo il piacere di offrire una merenda per un momento conviviale.

La partecipazione è gratuita. Iscrizioni entro il 5 marzo 2024 indicando la presenza all'Assemblea e/o al Convegno a v.pallucca@avaeva.ch oppure chiamando la coordinatrice 076/6790778.