



Famiglie 4.0

Centro per le famiglie



Ogni famiglia ha una storia,
noi siamo qui per accompagnarla



Sportelli d'ascolto e servizi gratuiti
per adolescenti e preadolescenti, coppie,
genitori, famiglie, persone con
storia di affido, famiglie con figli 0-3



Centro Per le Famiglie: che cos'è?

I **Centri Per le Famiglie (CPF)** sono servizi ad accesso **libero** e **gratuito** con lo scopo di sostenere e accogliere le **famiglie** che stanno vivendo **momenti di cambiamento** e/o **difficoltà** oppure momenti di quotidianità che possono diventare faticosi da gestire. Promuovono **benessere** e **sostegno** di **genitori, coppie, famiglie, adolescenti e preadolescenti**. I CPF costituiscono:

- Un punto di riferimento in cui poter ricevere **informazioni sui servizi e sulle iniziative per le famiglie presenti sul territorio**
- Uno **spazio di ascolto** in cui si accolgono richieste e paure e si promuovono percorsi di conoscenza e orientamento
- Un punto di **incontro e condivisione di esperienze**, che si propone di mettere le famiglie in rete tra loro e con le associazioni e le iniziative rivolte alle famiglie presenti sul territorio

Arca e i valori di Famiglie 4.0

“Famiglie 4.0” è un progetto che parte di **Fondazione Arca Centro Mantovano di Solidarietà ETS**, che opera sul territorio mantovano per il recupero e il reinserimento dei ragazzi tossicodipendenti, ispirandosi a **“Progetto Uomo”** ideato da Don Mario Picchi. “Progetto Uomo” vuole recuperare, attraverso una proposta culturale, la centralità della persona quale soggetto critico, autonomo e sociale, capace di progettualità e come individuo bisognoso di valori di riferimento. Fondazione Arca offre anche un servizio di Coinvolgimento Familiare Parallelo (CFP) delle famiglie degli utenti e due Servizi Multidisciplinari Integrati per minori e giovani adulti (SMI). Offre inoltre diversi servizi aggiuntivi rivolti alla comunità sul territorio, tra cui il progetto del centro per le famiglie “Famiglie 4.0”.

A chi si rivolge Famiglie 4.0?

Ogni famiglia si può trovare ad affrontare momenti difficili: un lutto, una separazione, una crisi di coppia, l'arrivo di un/a figlio/a, l'adolescenza, un momento personale di fragilità o di difficoltà. In questi momenti avere accesso ad uno **spazio sicuro** che fornisca **ascolto, informazioni, conforto e condivisione** può essere estremamente utile. Il CPF “Famiglie 4.0” offre proprio questo tipo di spazio, rivolgendosi in particolare a:

- Coppie
- Neo-genitori
- Genitori di figli adolescenti
- Adolescenti e pre-adolescenti
- Familiari di persone adottate o affidate

Che professionisti puoi trovare?

Psicologi e psicologhe, assistenti sociali, educatori, volontari, figure esperte in gestione di specifiche proposte e attività.

Dove, quando e come ci trovi?

HUB: Ospitaletto di Marcaria (MN), via San Vincenzo, 31

Referente: Agnese Cominotti

Telefono fisso: 0376 1411989

Telefono cellulare: 333 989 6000

Mail: info@famigliequattropuntozero.it

Orari: lun-ven; 8.30-16.30

Spoke 1: "La Zolla" Cremona (CR), via San Savino, 2

Referente: Roberto Galletti

Recapito telefonico: 0372 453311

Mail: lazolla.staff@gmail.com

Orari: lunedì 15.00-18.00 – giovedì 17.00-19.00

Spoke 2: Torre de' Picenardi (CR), via della Rosta, 8

Referente: Agnese Cominotti

Telefono fisso: 0376 1411989

Telefono cellulare: 333 989 6000 / 3932167404

Mail: info@famigliequattropuntozero.it

Orari: lun-ven, 8.30-16.30

Iniziative di Famiglie 4.0

Potenziamento ex D.D.G.R. n. 5090/25, n. 6003/26 e D.D.U.O. n.
5612 del 29/04/2026

ATTIVITA' E SERVIZI ATTIVI DAL 01/07/2026 AL 31/12/2027

Serate informative

Momenti di condivisione che hanno lo scopo di fornire alla collettività **informazioni** sul funzionamento del centro per le famiglie “Famiglie 4.0” e **conoscenze specifiche** sugli aspetti su cui “Famiglie 4.0” si propone di intervenire.

Feste ed eventi

Momenti di condivisione e convivialità per sensibilizzare la collettività rispetto ai servizi forniti dal centro per le famiglie “Famiglie 4.0” e ai temi di cui si occupa.

Sportelli di orientamento

Sportelli dedicati all’ascolto di chi usufruisce del servizio con l’obiettivo di indicare il luogo e i tempi più adeguati rispetto al vissuto riportato dalla persona o dalla famiglia. Si riceve preferibilmente su prenotazione.

Gli sportelli di orientamento hanno i seguenti orari di apertura:

HUB di Ospitaletto di Marcaria (MN)

- Lun: 8.30-15.30
- Mar: 13.30-16.30
- Ven: 8.30-13.30

Spoke di Torre de’ Picenardi (CR)

- Gio: 9.00-14.00

Spoke “La Zolla” di Cremona (CR)

- Gio: 9.00-14.00

ADOLESCENTI, PREADOLESCENTI E GENITORI

L'**adolescenza** e la **preadolescenza** sono momenti di grande **crescita, scoperta e cambiamento** e, per questo, spesso anche di **confusione e smarrimento**, sia per i ragazzi e ragazze che vivono questo momento, sia per le famiglie che li accompagnano. In questa fase di vita nella famiglia possono sorgere diversi **conflitti, difficoltà, dubbi e paure**: Famiglie 4.0 si propone di accompagnare ragazzi e ragazze nella loro crescita, fornendo uno **spazio informativo e sicuro di ascolto, sostegno e supporto**, anche per le famiglie.

Sportello “Ti ascolto”

Sportello di ascolto su prenotazione per adolescenti e genitori di adolescenti, in presenza o online. Gli incontri si rivolgono al singolo, ai genitori o a genitori assieme ai figli/e. Viene sempre garantita la riservatezza della persona. Per chi desiderasse un appuntamento, lo sportello è aperto all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) il martedì dalle 9.00 alle 12.00 e il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Incontri su adolescenza, preadolescenza e dipendenza

Percorso di accompagnamento e sostegno rivolto ai genitori di preadolescenti e adolescenti, finalizzato a offrire strumenti di comprensione e strategie educative utili per affrontare le sfide legate alla crescita dei figli e al loro progressivo percorso verso l'età adulta. Gli incontri affrontano temi quali i cambiamenti evolutivi tipici dell'adolescenza, la costruzione dell'identità, la gestione delle relazioni familiari e sociali, i comportamenti a rischio e le possibili forme di disagio. Particolare attenzione viene dedicata all'analisi dei fattori di rischio e di protezione che possono influenzare il benessere e lo sviluppo dei ragazzi, promuovendo una cultura della prevenzione e della responsabilità educativa. Attraverso momenti di confronto, riflessione e condivisione di esperienze, i genitori sono accompagnati nel rafforzamento delle proprie competenze educative e relazionali, favorendo l'implementazione dell'autoefficacia genitoriale e la valorizzazione delle risorse personali e familiari. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Incontri “Parliamone - Mantova”

Percorso di incontri rivolto agli adolescenti, realizzato presso le parrocchie del territorio mantovano e cremonese, con l'obiettivo di promuovere spazi di ascolto, confronto e dialogo sui temi legati alla crescita e alle sfide tipiche dell'età adolescenziale.

Gli incontri affrontano in modo aperto e partecipato tematiche quali i comportamenti di consumo, le possibili condotte a rischio, le dinamiche di gruppo e le pressioni sociali, favorendo la riflessione critica e la consapevolezza personale. Particolare attenzione viene dedicata alla promozione di scelte responsabili e alla valorizzazione delle risorse individuali e relazionali degli adolescenti.

Famiglie 4.0

Via San Vincenzo n.31 – Marcara (MN)

Tel.0376 1411989 – 333 9896000

Mail info@famigliequattropuntozero.it

P.IVA 01747980207 – C.F. 93012540204

www.famigliequattropuntozero.it

Attraverso metodologie interattive e momenti di discussione guidata, l'attività si propone di rafforzare la capacità di espressione, il pensiero critico e le competenze relazionali dei ragazzi e delle ragazze, contribuendo alla prevenzione del disagio e alla promozione del benessere. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcaria (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Laboratorio “social game”

Laboratori partecipativi di educazione digitale sul benessere online e sull'utilizzo consapevole degli schermi; con una psicologa e una media educator di Micromacchina. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcaria (MN), allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR) o allo Spoke “La Zolla” di Cremona (CR).*

Laboratorio “DIGITAL DEBATE - Vivi Connesso, vivi consapevole”

Attraverso la modalità del *debate*, i ragazzi e le ragazze esploreranno diversi aspetti del mondo digitale come i benefici educativi e sociali o i rischi legati al cyberbullismo, alla dipendenza e a difficoltà emotive. Gli incontri saranno condotti dal team di Micromacchina. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcaria (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Laboratorio “Amori e amicizia al tempo dei social”

Coinvolgimento di ragazzi e ragazze adolescenti nella realizzazione di un podcast per sensibilizzare al tema delle relazioni assieme a una psicologa e a un'esperta del team di Micromacchina. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcaria (MN), allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR) o allo Spoke “La Zolla” di Cremona (CR).*

Laboratorio “Connessi davvero”

laboratorio con esperti del team di Micromacchina; nasce con l'idea di costruire insieme agli e alle adolescenti un percorso di riflessione sulle relazioni (online e offline), rendendoli poi autori e autrici di messaggi di sensibilizzazione rivolti a coetanei e coetanee per un uso consapevole della Rete. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcaria (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Percorso laboratoriale per adolescenti e adulti “SKINTOSKIN”

Il team di “Formattart” propone una serie di incontri che integrano teatro sociale e di comunità, drammaturgia autobiografica, parola poetica, fotografia narrativa e video partecipativo, pratiche di ascolto e mediazione relazionale. L'arte dà la possibilità di creare uno spazio simbolico in cui esplorare con Famiglie 4.0

Via San Vincenzo n.31 – Marcaria (MN)

Tel.0376 1411989 – 333 9896000

Mail info@famigliequattropuntozero.it

P.IVA 01747980207 – C.F. 93012540204

www.famigliequattropuntozero.it

sicurezza e delicatezza il conflitto. L'obiettivo è quello di ricostruire il contatto emotivo tra adolescenti e adulti di riferimento, favorire relazioni basate su confini chiari e rispettosi, portando il conflitto generazionale a una dimensione di ricerca condivisa di crescita. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcaria (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Incontri “Beata Gioventù”

Percorso di accompagnamento e sostegno rivolto ai genitori di preadolescenti e adolescenti, finalizzato a offrire strumenti di comprensione e strategie educative utili per affrontare le sfide legate alla crescita dei figli e al loro progressivo percorso verso l'età adulta. Gli incontri affrontano temi quali i cambiamenti evolutivi tipici dell'adolescenza, la costruzione dell'identità, la gestione delle relazioni familiari e sociali, i comportamenti a rischio e le possibili forme di disagio. Particolare attenzione viene dedicata all'analisi dei fattori di rischio e di protezione che possono influenzare il benessere e lo sviluppo dei ragazzi, promuovendo una cultura della prevenzione e della responsabilità educativa. Attraverso momenti di confronto, riflessione e condivisione di esperienze, i genitori sono accompagnati nel rafforzamento delle proprie competenze educative e relazionali, favorendo l'implementazione dell'autoefficacia genitoriale e la valorizzazione delle risorse personali e familiari. *Per informazioni rivolgersi allo Spoke “La Zolla” di Cremona (CR).*

AFFIDO FAMILIARE E ADOZIONE

Famiglie 4.0 si pone l'obiettivo di **affiancare, sostenere e informare** le **famiglie con vissuto di affido o di adozione** o che desiderano approcciarsi a questa realtà.

Incontri con professionisti dedicati al tema

Percorso di approfondimento rivolto a singoli, coppie e famiglie interessate ai temi dell'affido familiare e dell'adozione. Gli incontri, condotti da professionisti esperti del settore, rappresentano un'occasione per acquisire informazioni corrette e approfondire gli aspetti normativi, relazionali ed educativi legati a questi importanti percorsi di accoglienza.

Attraverso momenti di presentazione, confronto e dialogo, i partecipanti potranno chiarire dubbi, conoscere le caratteristiche del tema affrontato e riflettere sulle motivazioni, le responsabilità e le opportunità che tali esperienze comportano. Gli incontri favoriscono inoltre una maggiore consapevolezza rispetto alle risorse presenti sul territorio e ai servizi di supporto disponibili.

L'iniziativa si propone di promuovere una cultura dell'accoglienza e della solidarietà familiare, offrendo uno spazio di informazione qualificata e di confronto aperto con professionisti del settore. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcaria (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Incontri con testimonianze

Percorso di sensibilizzazione e approfondimento dedicato ai temi dell'affido familiare e dell'adozione, attraverso incontri di testimonianza con persone e famiglie che hanno vissuto direttamente queste esperienze. Gli incontri offrono un'opportunità concreta per conoscere, attraverso racconti autentici, i percorsi, le emozioni, le sfide e le risorse che caratterizzano l'accoglienza familiare.

Le testimonianze rappresentano uno strumento prezioso per favorire una maggiore comprensione dei diversi aspetti legati all'affido e all'adozione, contribuendo a chiarire dubbi, superare pregiudizi e promuovere una riflessione consapevole sul significato dell'accoglienza. I partecipanti avranno la possibilità di confrontarsi con i testimoni, porre domande e approfondire temi di interesse in un contesto aperto e partecipativo.

L'iniziativa si propone di diffondere una cultura dell'accoglienza e della solidarietà, valorizzando l'esperienza diretta come occasione di informazione, sensibilizzazione e crescita comunitaria. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Sportello “Ci siamo: ti ascolto”

Sportello di ascolto su prenotazione dedicato a fratelli, sorelle e/o parenti di persone affidate e/o adottate a cura di 1 psicologa e 1 assistente sociale. Per chi desiderasse un appuntamento, lo sportello è aperto all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) il lunedì dalle 14.30 alle 16.30 e il giovedì dalle 9.00 alle 12.00. *Per informazioni su queste offerte rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

SOSTEGNO ALLA MATERNITÀ E ALLA FAMIGLIA NEI PRIMI MILLE GIORNI DI VITA DEL BAMBINO

I **primi mille giorni** a partire **dal concepimento** del bambino o della bambina sono considerati una finestra fondamentale dello sviluppo infantile. Sono inoltre un periodo di **grande cambiamento**: quando nasce un bambino o una bambina, **nascono anche dei genitori** che possono vivere questo cambiamento con smarrimento e difficoltà. Famiglie 4.0 si propone di **supportare le famiglie** nei primi 1.000 giorni di vita del bambino, fornendo **informazioni**, promuovendo **scambio di esperienze** e offrendo **spazi di socialità e condivisione** con cui **mettere le famiglie in rete** tra loro e con i servizi del territorio.

La banca del tempo per te “caffè del mattino”

Il gruppo è rivolto a neomamme con i loro bambini e rappresenta un'occasione di incontro in un contesto accogliente e informale. Durante gli incontri, le partecipanti possono condividere esperienze, emozioni, Famiglie 4.0

Via San Vincenzo n.31 – Marcara (MN)

Tel.0376 1411989 – 333 9896000

Mail info@famigliequattropuntozero.it

P.IVA 01747980207 – C.F. 93012540204

www.famigliequattropuntozero.it

dubbi e strategie legate alla maternità e alla genitorialità, favorendo la creazione di una rete di sostegno reciproco. Attraverso momenti di confronto e scambio, il gruppo promuove il benessere personale e genitoriale, contrastando il senso di isolamento che può accompagnare i primi mesi dopo la nascita. Gli incontri si svolgono in un clima di ascolto, rispetto e valorizzazione delle risorse di ciascuna mamma. La presenza di una figura professionale facilita il dialogo, sostiene la riflessione sui temi emergenti e offre supporto educativo e relazionale, accompagnando il gruppo nel percorso di crescita e condivisione. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

La banca del tempo per te “*movimento per neo-mamme*”

Attività di gruppo dedicata alle neomamme, condotta da una professionista, finalizzata a promuovere il benessere fisico e il recupero graduale dopo la gravidanza e il parto. Attraverso esercizi semplici, dolci e adatti al periodo post-partum, le partecipanti vengono accompagnate in un percorso di riattivazione della muscolatura, miglioramento della postura e consapevolezza corporea.

Gli incontri offrono uno spazio accogliente in cui prendersi cura di sé, condividere l'esperienza della maternità e vivere momenti di socializzazione con altre mamme. Il movimento viene proposto nel rispetto delle esigenze e dei tempi di ciascuna partecipante, favorendo il recupero del benessere fisico ed emotivo. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

La banca del tempo per te “*gioco tra bambini e neo-genitori*”

Attività rivolta a neogenitori e bambini, pensata per offrire uno spazio accogliente di incontro, condivisione e scoperta reciproca. Durante gli incontri vengono proposte esperienze di gioco, lettura, musica e ascolto, finalizzate a valorizzare la relazione tra genitore e bambino attraverso momenti di qualità vissuti insieme.

Le attività favoriscono la comunicazione, l'osservazione e la conoscenza reciproca, offrendo occasioni per sperimentare modalità relazionali autentiche e spontanee. Il gruppo rappresenta inoltre un contesto di socializzazione e confronto tra famiglie, in cui condividere esperienze, riflessioni e risorse legate ai primi anni di vita dei bambini.

La presenza della psicologa garantisce uno spazio di ascolto e accompagnamento, mentre la dimensione grupppale sostiene la costruzione di relazioni significative e di una rete di supporto tra pari. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

La banca del tempo per te “*camminata mattutina con passeggini*”

Incontri mattutini dedicati ai neogenitori, pensati per promuovere il benessere psicofisico attraverso attività di movimento leggero e consapevole. In un clima accogliente e rilassato, vengono proposti semplici

esercizi di mobilitazione e riattivazione corporea, adatti alle esigenze del periodo successivo alla nascita di un figlio.

L'attività rappresenta un'occasione per prendersi cura di sé, ritrovare gradualmente energia e benessere e condividere esperienze con altri genitori che stanno vivendo la stessa fase di vita. Gli incontri favoriscono la socializzazione, il sostegno reciproco e la costruzione di una rete di relazioni positive all'interno della comunità. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Incontri “Quando crescono loro, cresciamo anche noi – con professionisti”

Incontri rivolti a future mamme, futuri papà e genitori con bambini nei primi mesi di vita, realizzati in collaborazione con le figure professionali del Consultorio Familiare ASST, psicologhe e assistenti sociali. Il percorso offre uno spazio di informazione, ascolto e confronto sui temi legati alla gravidanza, alla nascita e alla costruzione della nuova identità genitoriale.

Gli incontri affrontano argomenti relativi ai cambiamenti che accompagnano l'arrivo di un figlio, al benessere della coppia e della famiglia, alla cura del neonato e alle risorse presenti sul territorio. Attraverso il dialogo con i professionisti e il confronto tra pari, i partecipanti hanno l'opportunità di condividere esperienze, porre domande e acquisire strumenti utili per affrontare con maggiore consapevolezza le diverse fasi della genitorialità.

L'attività favorisce la creazione di reti di sostegno tra famiglie, promuovendo il benessere individuale, relazionale e familiare fin dal periodo della gravidanza. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Incontri “Quando crescono loro, cresciamo anche noi – gruppi di auto aiuto”

Percorso rivolto a mamme e papà nel periodo pre e post parto, finalizzato alla creazione di uno spazio di confronto, sostegno reciproco e crescita condivisa. Gli incontri si sviluppano secondo la metodologia del gruppo di auto aiuto, valorizzando le esperienze, le risorse e le competenze dei partecipanti.

Attraverso momenti di dialogo, attività esperienziali e occasioni di interazione, i genitori hanno la possibilità di confrontarsi su temi nuovi e significativi legati alla gravidanza, alla nascita e ai primi passi della genitorialità. Il gruppo favorisce la condivisione di emozioni, dubbi, aspettative e strategie quotidiane, promuovendo il senso di appartenenza e il supporto tra pari.

La presenza di figure professionali garantisce un accompagnamento che facilita il confronto, valorizza le risorse del gruppo e sostiene la costruzione di relazioni positive e di una genitorialità consapevole. *Per informazioni rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).*

Sportello “Mille giorni di te e di me

Sportello di ascolto su appuntamento con psicologa e assistente sociale, dedicato ai neo-genitori e finalizzato ad accoglienza e accompagnamento nelle prime fasi di vita del bambino per tutte le paure e le nuove scoperte che comportano. Lo sportello è aperto a Ospitaletto di Marcara (MN) il venerdì dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 14.00 alle 16.00. Per informazioni su queste offerte rivolgersi all'HUB di Ospitaletto di Marcara (MN) o allo Spoke di Torre de' Picenardi (CR).

PARTNER DEL PROGETTO

ENTE CAPOFILA: Fondazione Arca – Centro Mantovano di Solidarietà ETS – Marcara (MN)

COLLABORATORI: Fondazione Zolla ETS – Cremona

ENTI ESTERNI – COLLABORATORI:

- MicroMacchina Associazione di Promozione Sociale - Mantova
- ASST Mantova
- Formattart Aps - Milano
- Associazione Punto Cometa ODV - Como

ORARI SPORTELLI DI FAMIGLIE 4.0

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
ORIENTAMENTO HUB OSPITALETTO		14.00-16.00			
ORIENTAMENTO SPOKE TORRE				9.00-14.00	
TIASCOLTO	9.00-12.00				14.00-16.00
CI SIAMO, TIASCOLTO		9.00-12.00	14.30-16.30		
MILLE GIORNI DI TE E ME	14.00-16.00				9.00-11.00