



Comune di Bologna



istituzebibliotechebologna



Biblioteca  
Ottavio Tassinari Cù



## ***Ben-essere o non ben-essere? Questo è il dilemma!***

### **Ciclo di incontri**

L'OMS definisce la **salute** come “stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia”.

Un ciclo di incontri gratuiti a cura delle professioniste Psicoterapeute e Nutrizioniste della sede Anses di Bologna per promuovere il concetto di salute affrontando varie tematiche legate a momenti particolari della vita di ciascuno.

Non semplici conferenze ma anche esercizi creativi, riflessioni e strategie mirate, per ridurre lo stress e potenziare le proprie risorse personali.

### **Biblioteca Tassinari Cù**

Parco di villa Spada – Via Casaglia 7

Martedì **21/11/2017** ore 18

#### **Giochiamo con lo stress**

Irene Sabelli, Eliana Maffettone, Elisa Lucchi, Francesca Carpani, Carmen Trippodo

Alcuni spunti sullo stress ed esercizi su possibili modalità per farvi fronte e rifletterci insieme; forniremo brevi cenni su cosa è lo stress e lo svolgimento di semplici esercizi di rilassamento in cui i partecipanti possono sperimentarsi.

Martedì **12/12/2017** ore 18

#### **Scienza ed emozioni nel piatto**

Irene Sabelli, Eliana Maffettone

Cercheremo di sintetizzare il detto “siamo quello che mangiamo” parlando di alcuni elementi che ruotano intorno all'alimentazione: come è cambiata la composizione di ciò che mangiamo, il ruolo psicologico dell'alimentazione e come questo è influenzato dal nostro contesto sociale.

Martedì 16/1/2018 ore 18

## **La manutenzione dell'amore: come mai se stare in relazione è così semplice ci sono tanti manuali per farlo?**

Irene Sabelli, Carmen Trippodo

Come mai ci accaniamo sulla stessa tipologia di persona o in una relazione che non ci soddisfa? Esistono fasi più critiche di altre nelle relazioni di coppia? E' possibile rendere una relazione più "stabile"? Durante questo incontro condivideremo alcuni spunti teorici e riflessioni per provare a rispondere a questi spinosi ma affascinanti dilemmi.

Martedì 6/3/2018 ore 18

## **L'arte dell'essere donna: infanzia maternità ed età avanzata**

Irene Sabelli, Carmen Trippodo, Eliana Maffettone

Quali sono i principali cambiamenti e, di conseguenza, le sfide, risorse e competenze che nel ruolo di donna vengono richieste in determinate fasi della vita? Ne parleremo affrontando questi temi dal punto di vista psicologico e nutrizionale, evidenziando con esempi concreti e spunti di riflessione le maggiori trasformazioni che "l'arte di essere donna" richiede.

Martedì 10/4/2018 ore 18

## **Conoscersi e raccontarsi, la scrittura come cura di sé**

Irene Sabelli

Scrivere di se stessi è un modo efficace per conoscersi meglio ed acquisire consapevolezza: aiuta a mettere a fuoco chi siamo o dove stiamo andando, ad ottenere una immagine sempre più nitida di noi stessi. Mentre leggere di noi stessi? Quali effetti può produrre? Definiremo la scrittura terapeutica attraverso alcuni cenni teorici, una sintesi delle diverse tipologie possibili e qualche esercizio pratico.

**Gli incontri si terranno al martedì dalle 18 alle 19.15**

**Ingresso gratuito**

**si può partecipare a uno o più incontri**

info in biblioteca 051.434383 – [www.bibliotechebologna.it](http://www.bibliotechebologna.it)

**ANSES** – Associazione Nazionale Stress e Salute nasce dalla condivisione di idee ed esperienze di un gruppo di professionisti concordi nel proporre un processo di integrazione come risorsa elettiva nello sviluppo personale e sociale. Si occupa di ricerca e promozione della salute e del benessere psicologico, prevalentemente su temi riguardanti lo stress, ambito su cui fa ricerca e formazione in ottica multidisciplinare.