



**COMUNE DI CASTELFRANCO DI SOTTO**  
(PROVINCIA DI PISA)  
Piazza R. Bertoncini, 1 cap. 56022 (C.F. E p. IVA 00172550501)

**MENS SANA IN CORPORE SANO...  
ARRIVA “UNA PRIMAVERA INCONTRI”**

*Due sabati dedicati alla promozione della salute e del benessere psicofisico  
coordinati dalla psicoterapeuta Manola Orsi: il 10 marzo e 14 aprile*

L'amministrazione Comunale di Castel Franco di Sotto, in collaborazione con l'associazione “Famiglie H”, propone un'iniziativa rivolta alla cittadinanza che quest'anno si rinnova per la terza edizione: “**Una Primavera di Incontri**”. Si tratta di una serie di appuntamenti tenuti dalla **psicoterapeuta Manola Orsi**, affiancata da altri professionisti, dove saranno approfondite diverse tematiche psicologiche che riguardano la quotidianità, la vita relazionale e affettiva. Gli incontri sono dedicati alla promozione della salute e del **benessere psicofisico** e alla sensibilizzazione e **prevenzione del disagio psichico**, come strumenti per migliorare la qualità della vita.

Si parte **sabato 10 marzo** alle ore 15.00 presso la Sala della Pace, con l'incontro “**Potenzialità e rischi del web**. Come aiutare noi stessi e i nostri figli a viverlo con equilibrio e sicurezza”. La rivoluzione digitale è un processo inesorabile e pervasivo che accanto a tante opportunità sta ponendo nuove sfide e ad ognuno di noi e alle nostre famiglie. Questo seminario vuole essere l'occasione per acquisire una consapevolezza critica che possa far luce sulla complessità del fenomeno ed incentivare una riflessione costruttiva su ciò che sottende all'uso e abuso delle nuove tecnologie. Verranno fornite, inoltre, ai genitori le modalità di approccio e le indicazioni che possono sostenerli nell'azione quotidiana a favore della crescita e dello sviluppo dei bambini e dei giovani nell'Era digitale, sfruttando le potenzialità delle tecnologie ma imparando ad evitarne rischi e pericoli. Interverrà la dottoressa Chiara Gori, esperta di sicurezza informatica.

L'altro incontro è in programma **sabato 14 aprile**, alle ore 15.00 nella Sala della Pace, dal titolo “**Il potere dell'alimentazione: cibo, emozioni e salute**”, con il coordinamento della dottoressa Orsi e della biologa-nutrizionista Luisa Risi. Mangiare è una cosa naturale, ma farlo nel modo corretto non è così semplice. La cosa più complicata risulta spesso affrontare il cambiamento e sconvolgere le abitudini consolidate nonché mantenere i buoni propositi nel tempo. Contemporaneamente ricerche scientifiche evidenziano che il modo in cui viviamo le nostre emozioni influenza la nostra esperienza verso il cibo facendolo diventare, quasi esclusivamente, una scappatoia o una consolazione invece di considerarlo per quello che realmente è: un potente modulatore della nostra salute psicofisica. Questo incontro ha l'obiettivo di fare chiarezza sulle connessioni tra alimentazione ed emozioni per capire meglio noi stessi e stabilire un sano rapporto con il cibo anche in ottica preventiva.

Gli appuntamenti sono a **partecipazione gratuita**, i posti sono limitati ed è quindi necessaria la prenotazione, chiamando il numero 346-3951980 (Dott.ssa Orsi).