



“Una primavera di incontri” è un ciclo di due incontri promosso dal Comune di Castelfranco di Sotto, in collaborazione con l'associazione Famiglie H. L'iniziativa, giunta quest'anno alla terza edizione, è stata rinnovata, proponendo tematiche legate all'attualità ed alla nostra vita relazionale ed affettiva, in grado di coinvolgere maggiormente la cittadinanza. Gli incontri sono tenuti dalla dott.ssa Orsi Manola (psicologa-psicoterapeuta), affiancata ad ogni incontro da un esperto del settore. Verranno approfonditi soprattutto gli aspetti psicologici, in un'ottica di promozione del benessere psicofisico.

La partecipazione sarà gratuita  
Prenotazione obbligatoria  
al numero 346-3951980 (Dott.ssa Orsi)  
Posti limitati

**3<sup>o</sup>** EDIZIONE

Incontri a cura di MANOLA ORSI  
Psicoterapeuta



Comune di  
Castelfranco di Sotto



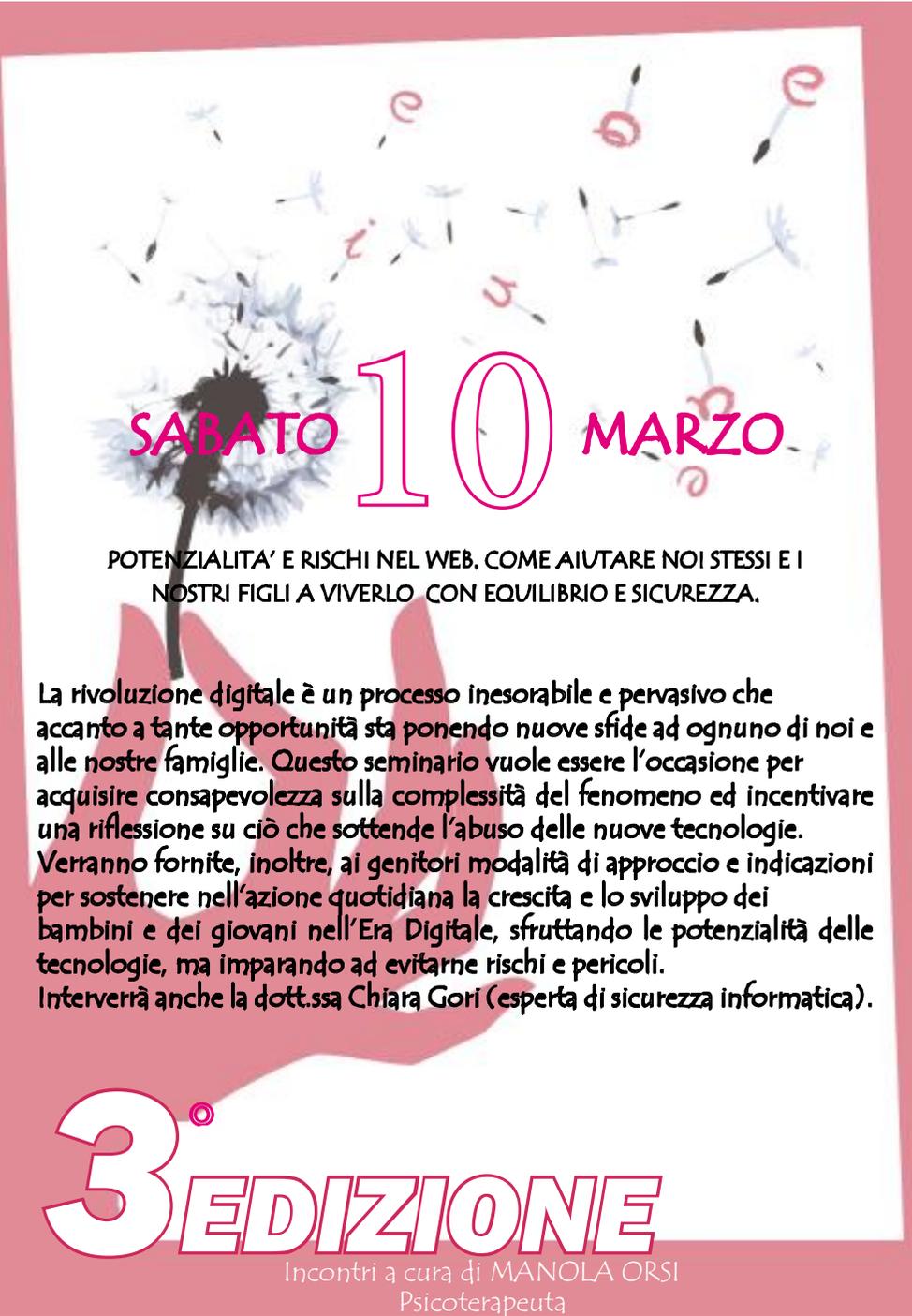
ASSOCIAZIONE FAMIGLIE "H"  
-LA LUDOTECA-

## UNA PRIMAVERA *di* INCONTRI

presso Sala della Pace  
ore 15:00

**3<sup>o</sup>** EDIZIONE

Incontri a cura di MANOLA ORSI  
Psicoterapeuta



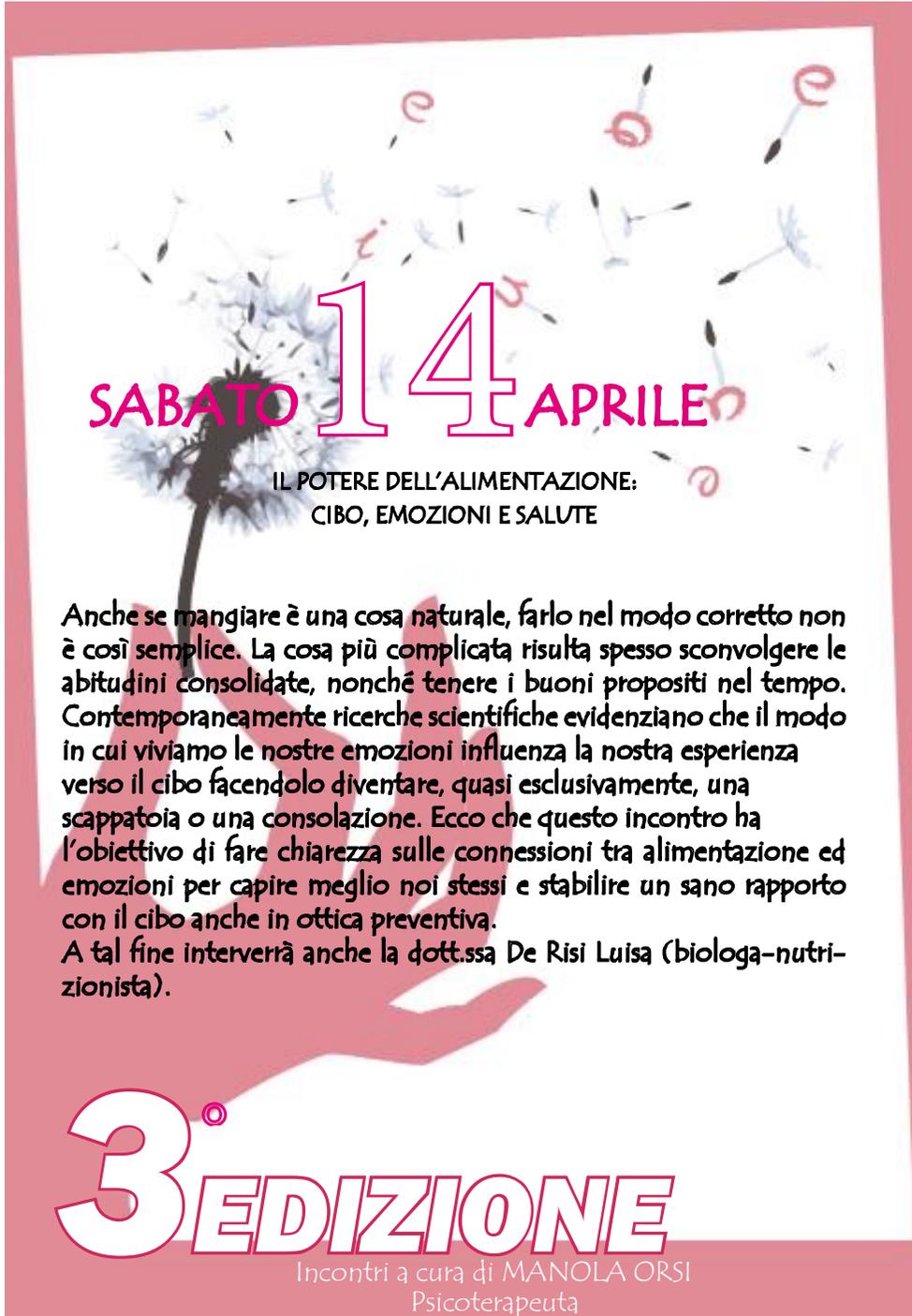
SABATO 10 MARZO

POTENZIALITA' E RISCHI NEL 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 ad ognuno di noi e alle nostre famiglie. Questo seminario vuole essere l'occasione per acquisire consapevolezza sulla complessità del fenomeno ed incentivare una riflessione su ciò che sottende l'abuso delle nuove tecnologie. Verranno fornite, inoltre, ai genitori modalità di approccio e indicazioni per sostenere nell'azione quotidiana la crescita e lo sviluppo dei bambini e dei giovani nell'Era Digitale, sfruttando le potenzialità delle tecnologie, ma imparando ad evitarne rischi e pericoli. Interverrà anche la dott.ssa Chiara Gori (esperta di sicurezza informatica).

3<sup>o</sup> EDIZIONE

Incontri a cura di MANOLA ORSI  
Psicoterapeuta



SABATO 14 APRILE

IL POTERE DELL'ALIMENTAZIONE:  
CIBO, EMOZIONI E SALUTE

Anche se mangiare è una cosa naturale, farlo nel modo corretto non è così semplice. La cosa più complicata risulta spesso sconvolgere le abitudini consolidate, nonché tenere 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. Ecco che 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. A tal fine interverrà anche la dott.ssa De Risi Luisa (biologa-nutrizionista).

3<sup>o</sup> EDIZIONE

Incontri a cura di MANOLA ORSI  
Psicoterapeuta