



CITTÀ DI MONCALIERI

Settore Istruzione Cultura Sport e Servizi Sociali

Tel. 011/6401.611 - fax 011/64 44 23.- e-mail: biblioteca@comune.moncalieri.to.it

Comunicato stampa

BEN - ESSERE IN BIBLIOTECA **conferenze 2015**

Cinque incontri sul benessere alla biblioteca di Moncalieri
A cura dell'Agencia ZIP Progetti
Modera tutti gli incontri Loris Gherra, giornalista

Il primo sabato, 18 aprile, si affronta il superamento
del disagio psicologico della perdita del lavoro

Riprendono gli incontri sul benessere e sulla promozione della salute alla Biblioteca civica A. Arduino di Moncalieri. Dal 18 aprile al 20 giugno il sabato mattina alcuni esperti ci aiuteranno a percorrere i sentieri del benessere. Nell'edizione del 2015 particolare attenzione è stata posta al come superare il disagio e le difficoltà del vivere oggi.

"Bisogna guardare avanti e non fermarsi", può sembrare una frase scontata e sotto certi versi banale detta a qualcuno che ha perso il lavoro, soprattutto se succede a 40 o 50 anni d'età, e davanti a sé vede solo il vuoto. Ma fermarsi significa rischiare di entrare in depressione e chiudersi in se stessi. **La correlazione fra l'attuale crisi economico-sociale e l'aumento dei casi di depressione, e di conseguenza le strategie per cercare di mantenere un buon livello di benessere nella crisi e nella perdita del lavoro**, è il tema del primo dei cinque incontri che la **Biblioteca Civica di Moncalieri** ha organizzato nelle prossime settimane, a partire da **sabato 18 aprile, dalle 10.30 alle 12.30**. **"Crisi economica e depressione: è possibile mantenere il benessere?"** è una conferenza a cura della psicoterapeuta e sessuologa **Cinzia Gallone**, esperta nella cura delle depressioni.

Gli incontri hanno tutto come filo conduttore il **benessere**, nelle sue varie accezioni. Infatti il successivo, **sabato 9 maggio**, tratterà il **benessere dei denti e della bocca, senza dolore e senza un salasso al portafoglio**: come avere un bel sorriso attraverso le nuove tecniche a disposizione dei dentisti, che oltre a garantire maggiore qualità negli impianti odontoiatrici hanno permesso di abbattere i costi delle cure dentarie. Ne parlerà il dott. **Marco Chiarotto**, direttore sanitario della clinica dentale Giovanni Bona di Orbassano.

Benessere significa anche avere la certezza della garanzia dei propri diritti e il "**Diritto come strumento di tutela del benessere di tutti**" - da come tutelarsi nelle frodi, a cosa fare per essere rimborsati se si viene raggirati, a cosa significa rivolgersi a uno studio legale - sarà il tema trattato dall'avvocato **Claudia Fenocchio, sabato 23 maggio**.

Bere bene e mangiare sano è il sogno di tutti e non è così difficile farlo e stare bene in compagnia con un buon vino - purchè lo si sappia riconoscere come tale - magari a un prezzo corretto: lo racconterà **sabato 6 giugno** un ingegnere con la passione del vino, **Nicola Bianchi**, sommelier e titolare dell'enoteca Oinos a San Salvario.

L'ultimo degli incontri sul tema del benessere sarà il **20 giugno**, quando la biologa ricercatrice e presidente dell'associazione "Rubens-la riabilitazione che cura" ,**Francesca Bisacco**, racconterà dell'equitazione come cura, ovvero la **riabilitazione equestre come strumento di recupero del benessere in adulti affetti da disagio psichiatrico e bambini con patologie genetiche**.

Modera tutti gli incontri, organizzati dall'agenzia torinese **Zip Progetti**, il giornalista **Loris Gherra**.

CALENDARIO INCONTRI

- Sabato 18 aprile, 10.30-12-30

CRISI ECONOMICA E DEPRESSIONE: È POSSIBILE MANTENERE IL BENESSERE? - Una correlazione fra la crisi economico-sociale e l'aumento dei casi di depressione. Come è possibile mantenere un buon livello di benessere nella crisi e nella perdita del lavoro.

Dott.ssa **Cinzia Gallone**, psicoterapeuta e sessuologa

"Bisogna guardare avanti e non fermarsi", può sembrare una frase scontata e sotto certi versi banale detta a qualcuno che ha perso il lavoro, soprattutto se succede a 40 o 50 anni d'età, e davanti a sé vede solo il vuoto. Ma fermarsi significa rischiare di entrare in depressione e chiudersi in se stessi. La correlazione fra l'attuale crisi economico-sociale e l'aumento dei casi di depressione e di conseguenza come possa essere possibile cercare di mantenere un buon livello di benessere nella crisi e nella perdita del lavoro è il tema di questo primo incontro, affrontato dalla psicoterapeuta Cinzia Gallone, esperta nella cura delle depressioni.

- Sabato 9 maggio, 10.30-12.30

IL BENESSERE DI UN SORRISO. Come mantenerlo attraverso la prevenzione e le nuove tecniche dentistiche e di implantologia.

Dott. **Marco Chiarotto**, dentista

L'incontro tratterà il benessere dei denti e della bocca, senza dolore e senza un salasso al portafoglio: come avere un bel sorriso attraverso le nuove tecniche a disposizione dei dentisti, che oltre a garantire maggiore qualità negli impianti odontoiatrici hanno permesso di abbattere i costi delle cure dentarie., insieme al dott. Marco Chiarotto, direttore sanitario della clinica dentale Giovanni Bona di Orbassano.

- Sabato 23 maggio, 10.30-12.30

Il diritto come strumento di tutela del benessere di tutti.

Avvocato **Claudia Fenocchio**.

Benessere significa anche avere la certezza della garanzia dei propri diritti, sapere come fare a tutelarsi nelle frodi o cosa fare per essere rimborsati se si viene raggirati, ma anche quando, perché e cosa significa rivolgersi a uno studio legale per la tutela dei propri diritti... Questi alcuni dei temi trattati dall'avvocato Claudia Fenocchio.

- Sabato 6 giugno, 10.30-12.30

MANGIAR SANO E BERE BENE. Il benessere attraverso la pratica del buon bere e del cibo genuino: la tradizione vitivinicola italiana.

Nicola Bianchi, sommelier

Bere bene e mangiare sano è il sogno di tutti e non è così difficile farlo e stare bene in compagnia con un buon vino – purchè lo si sappia riconoscere come tale - magari a un prezzo corretto. A cura di Nicola Bianchi, sommelier e titolare dell'enoteca Oinos a San Salvario.

- Sabato 20 giugno, 10.30-12.30

Riabilitazione equestre e equitazione per la salute: strumenti di recupero del benessere in adulti psichiatrici e bambini con patologie genetiche.

Dott.ssa **Francesca Bisacco**, biologa ricercatrice e presidente dell'Associazione Rubens-la relazione che cura.

Prendersi cura di un animale, imparare a conoscerlo, cavalcarlo aiuta a superare i disagi della malattia psichiatrica negli adulti e a ritrovare benessere nei bambini affetti da malattie genetiche e degenerative: un tema delicato ma importante affrontato dalla biologa e esperta di riabilitazione equestre Francesca Bisacco.

Gli incontri sono a ingresso libero, dalle 10.30 alle 12.30, presso la Biblioteca civica A. Arduino di Moncalieri, Via Cavour 31.