

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

MIP 2013 MAGGIO DI INFORMAZIONE PSICOLOGICA

Redazione · Wednesday, April 17th, 2013



Ogni anno, dal 2008, centinaia di psicologi, su tutto il territorio nazionale, offrono le loro conoscenze e competenze al servizio dei cittadini promuovendo incontri ed eventi divulgativi sul benessere psicologico.

Quest'anno sono circa 1600 gli incontri a tema, le conferenze, i gruppi esperienziali disseminati in 14 delle 21 regioni italiane: dalla Sicilia al Piemonte, passando per la Sardegna. Oltre 1600 colleghi sono disponibili ad offrire colloqui gratuiti, per chiunque desideri un confronto personale col professionista della salute "mentale". Maggio diventa un momento, un'occasione per noi per farci conoscere, fare informazione e prevenzione e per voi un'occasione per avere indicazioni su come sostenere il vostro benessere e promuovere uno stile di vita facilitante una maggior salute psicofisica.

Perché promuovere la salute è un affare della psicologia? Il luogo comune: "sono in salute se non ho malattie" mostra una limitatezza che, solo in tempi di crisi come questi, è evidente. La salute dovrebbe essere vista come "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale", così recita uno dei diritti del cittadino proclamato dall'OMS -Organizzazione Mondiale della Sanità-. Qualcuno aggiungerebbe anche benessere spirituale. Mancando uno dei tre (o quattro pilasti) citati, la salute vacilla. Presi come siamo dai problemi sociali o meglio socio economici, a fatica ci attiviamo per il benessere del corpo, ancor meno pensiamo a quello della mente." Mens sana in corpore sano", implica una stretta connessione, o meglio l'organismo è un'entità unica: l'essere bio-psico-socio-spirituale. La psicologia cerca di sostenere nell'individuo quello che di sano c'è nell'Essere, nell'Organismo biopsichico affinché prenda una direzione di salute, la propria. Il nostro compito di professionisti è di accompagnare e vigilare per assicurare che si compia il percorso auspicato e desiderabile.

Non vi chiedo di credere sulla parola, ma vi invito a partecipare almeno ad uno dei tanti eventi previsti a Maggio. Potete trovare le indicazioni degli eventi a questo link: www.psicologimip.it. All'interno del sito potete impostare la ricerca eventi per provincia, per Milano: www.psicologimip.it/milano, per codice di avviamento postale. Se preferite un confronto individuale basta farlo presente. Troverete le informazioni anche presso le farmacie, i vostri medici di base, le biblioteche e circoli culturali ed consigli di zona. Maggio è il mese delle rose, il loro profumo ci inebria e la loro bellezza rende l'animo più leggero. Vi aspettiamo, nel nostro giardino ci sono tante rose da cogliere.

Diana Mirella Scubla

Psicologa ad indirizzo bioenergetico.

Socio fondatore Dentro un Quadro. Socio Istruttore La Sorgente.

Coordinatrice MIP 2013 Eventi Provincia Milano Nord-Ovest

Interlocutrice per MIP 2013 con i Sistemi Bibliotecari Comuni Hinterland Milano

Di seguito gli incontri previsti nel Legnanese

Venerdì 10/05/2013 H. 18.00- 20.00 – MIN 3 – MAX 15 – dott.ssa Bottini Laura – La gestione dell' ansia (MI – B. Garolfo – Via M. Buonarroti, 2 – cell.397349807)

Laboratorio esperienziale per capire come si può gestire l'ansia attraverso la tecnica della respirazione. Laboratorio di gruppo per capire come si può gestire l'ansia. Nella prima parte si discuterà e ci si confronterà su cos'è l'ansia, questa strana sensazione che ci prende e ci attanaglia. Nella seconda parte ci approcceremo alla tecnica della respirazione per imparare a gestire l'ansia. 3397349807

Venerdì 17/05/2013 –H. 16.00-17.30 – MIN 2 – MAX 10 – dott.ssa Bottini Laura Strategie e metodo di studio (MI – Busto G., Via M. Buonarroti, 2 – cell. 3397349807)

Referenti: Laura Bottini e Sara Velenich. Strategie sul metodo di studio per i ragazzi delle scuole medie e superiori; anche per ragazzi con diagnosi di DSA. Approcciarsi allo studio con un metodo efficace, basato su mappe concettuali, strategie cognitive e tecniche di memorizzazione. L'evento è rivolto ai ragazzi delle scuole secondarie di primo e secondo grado, anche a ragazzi con diagnosi di disturbi specifici di apprendimento. Cell: 3397349807

Venerdì 24/05/2013 H.20.30-22.00 – MIN 4 – MAX 10 – **dott.ssa Basilico Stefania** – Allenamente (MI Legnano – Corso Italia, 57 – cell. 3474157130)

Il laboratorio prevede un lavoro esperienziale con attività di gruppo indirizzate al potenziamento delle capacità cognitive (ad es. memoria, attenzione) in soggetti adulti. Con riferimento ai recenti studi nel campo l'idea di base presentata è che sia possibile, a qualunque età, migliorare le proprie prestazioni cognitive e ridurre gli effetti biologici dell'invecchiamento a livello cerebrale o trovare delle strategie di funzionamento alternativo in seguito ad eventuali danni cerebrali. Gli incontri hanno l'obiettivo di permettere agli adulti di scoprire come funziona la struttura cerebrale e come mantenerla attiva. L'esperienza di gruppo favorisce il confronto e lo scambio rispetto agli esiti dell'allenamento mentale. Recapito: 3474157130

Martedì 28/05/2013 –H. 20.30-22.00 – MIN 4 – MAX 10 – **dott.ssa Facchetti Silvia** “Faccio da solo!”: il percorso verso l'autonomia dell'adolescente (MI – Legnano – Corso Italia, 57 – Tel.

0331597149)

Serata dedicata ai genitori che si stanno confrontando con le fatiche e le sfide che un figlio adolescente pone. In particolar modo i genitori si confronteranno sul tema del bisogno e della richiesta di autonomia. L'iniziativa è dedicata ai genitori di figli preadolescenti e adolescenti. L'incontro verrà strutturato in una prima parte teorica ed in una parte più esperienziale attraverso l'uso della favola e il lavoro in gruppo. Il tema affrontato si riferisce al difficile passaggio verso l'autonomia, momento sia di grande vitalità, perchè risponde ad un sano e fisiologico bisogno di dipendenza dei figli, ma anche di grandi paure dovute al distacco dall'ambiente familiare e dalla ricerca della propria individualità. Proprio questa ambivalenza spesso diviene motivo di conflitto e di incomprensioni tra genitori e figli. La favola che verrà letta al gruppo racconta di questo difficile passaggio verso l'autonomia e offrirà gli stimoli sui quali i genitori, guidati dal conduttore, potranno confrontarsi. Recapito tel.: 0331597149

This entry was posted on Wednesday, April 17th, 2013 at 9:45 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.