

# **ESSERE NEL BENESSERE**

## **11° edizione - autunno 2013**



**La salute un bene comune**



*“L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni; e così noi vediamo magia e bellezza in loro, ma, in realtà, magia e bellezza sono in noi.”*

**[K. Gibran]**

Eccoci all'undicesima edizione di essere nel benessere: conferenze e percorsi per diffondere la consapevolezza e la conoscenza della nostra salute psico-fisica.

In questa edizione continueremo ad affrontare la conoscenza di molte pratiche e discipline legate all'equilibrio psico-fisico: dallo yoga, al tai chi chuan al qi gong salutistico. Come nelle edizioni precedenti, saranno trattati anche temi legati alla funzione genitoriale e al benessere relazionale tra genitori e figli nella complessa e delicata fase dell'adolescenza per *“individuare i comportamenti adeguati per favorire la comunicazione e la capacità di stabilire un contatto fra giovani e adulti, aumentare la capacità dei genitori di leggere ed interpretare gli agiti dei ragazzi, di informare rispetto alla rete di servizi presenti sul territorio”*, con la preziosa collaborazione dei professionisti del Centro di Aggregazione Giovanile di Cernusco sul Naviglio.

Con gli esperti del Centro di psicologia di Gorgonzola, si affronterà anche il tema del benessere dei ragazzi adolescenti nel loro percorso scolastico, individuando metodi e strategie per stare accanto ai ragazzi che imparano ad imparare.

Vi invitiamo a partecipare perchè alimentare la salute e stile di vita sani e consapevoli sono principi fondamentali per la singola persona e per la collettività.

*“Essere una persona non è qualcosa che si può fare...E' un qualcosa che ci obbliga a interrompere il nostro lavoro frenetico, a prendere il tempo di respirare e sentire.”*

**A. Lowen**

**L'Assessore alle Culture**  
Rita Zecchini

**Il Sindaco**  
Eugenio Comincini

## CORSI DI GINNASTICA MENTALE

La **ginnastica mentale** è un'innovazione nel campo del benessere e della prevenzione dell'invecchiamento: stimola attenzione, concentrazione, logica, ragionamento, calcolo, creatività, orientamento spaziale e temporale, fluency verbale, velocità di riflessi mantenendo ad un livello costante ed ottimale l'agilità e le prestazioni del cervello.

Come l'aerobica allena i muscoli così la ginnastica mentale allena e potenzia la mente. È rivolta a persone di tutte le età. Numerosi studi confermano l'efficacia e l'utilità di tale training cognitivo.

Moltissimi cittadini cernuschesi hanno sperimentato tale attività esprimendo il desiderio di proseguire ed approfondire l'esperienza.

**Quando:** Dal 15.10.2013 al 30.05.2014

**Dove:** Saletta Biblioteca - Via Cavour 51

**Costo:** A carico dei partecipanti

**Informazioni ed iscrizioni:** ASSOMENSANA tel. 039/2622444

## EQUILIBRIO FISICO ED ENERGETICO

Lo **yoga integrale** è la combinazione di metodi specifici e complementari, che spaziano dagli aspetti più concreti e fisici a quelli metafisici e metapsichici del risveglio interiore. Uniti e ben armonizzati sviluppano ogni aspetto dell'individuo: materiale, spirituale e intellettuale.

Le diverse discipline che lo compongono preparano il cammino alla meditazione e aprono mente e cuore a nuove possibilità, cambiamenti e conoscenze. È importante offrire l'opportunità, a giovani e adulti, di poter condurre una vita migliore. Porta serenità, distensione e rilassamento, vitalizzando contemporaneamente sul piano energetico.

Lo yoga è una disciplina molto antica che, con pratica costante e regolare, consente all'individuo di esprimersi con equilibrio e armonia in tutte le attività quotidiane.

Si presta ad essere praticato da tutti, bambini, adolescenti, adulti, donne in gravidanza e anziani.

Mercoledì 16 ottobre - La Filanda - Via P. da Cernusco - ore 21.15

**YOGA E GIOIA DI VIVERE**

**EQUILIBRIO, PACE E ARMONIA CON LO YOGA**

Relatore: Maurizio Castagnetti (Centro Yoga Integrale)

Martedì 5 novembre - La Filanda - Via P. da Cernusco - ore 21.15

### **TERZO OCCHIO**

#### **INSPIRAZIONE - RIVELAZIONE**

Relatore: Maurizio Castagnetti (Centro Yoga Integrale)

*Il **Tai Chi Chuan** è tra le più antiche arti marziali. L'attenzione di chi pratica il Tai Chi Chuan è rivolta alla conoscenza della propria natura energetica che conduce all'aumento della coordinazione tra mente e corpo migliorando sensibilmente le abilità psicomotorie.*

*Si studia la natura del corpo, con le sue curve e la sua naturale capacità a mantenersi rilassato per poter permettere al respiro di essere fluido e ampio.*

Giovedì 17 ottobre - Sala conferenze Biblioteca - Via Fatebenefratelli - ore 21.15

### **IL TAI CHI CHUAN, PRATICA DI LUNGA VITA**

Relatore: Cesare Giardini (Centro S.H.A.M.A.)

*Capire il linguaggio della vita per riconnettersi al flusso della natura, ricreando un'armonia ormai da troppo perduta e ignorata. L'armonia si ritrova grazie alla pratica della meditazione, rendendosi consapevoli del mondo energetico nel quale siamo costantemente immersi, che ci condiziona e ci modifica.*

Giovedì 31 ottobre - Sala conferenze Biblioteca - Via Fatebenefratelli - ore 21.15

### **LA MEDITAZIONE: IL POTERE DEL RESPIRO**

Relatore: Cesare Giardini (Centro S.H.A.M.A.)

Giovedì 16 gennaio - Sala conferenze Biblioteca - Via Fatebenefratelli - ore 21.15

### **IL POTERE DEL CIBO**

Relatore: Cesarina Sangalli (Centro S.H.A.M.A.)

*Il **Qi gong medico** è la millenaria arte cinese della lunga vita, del prendersi cura di sé e della propria salute. E' adatto ad accompagnare ogni fase della vita. Comprende pratiche statiche, dinamiche, di quiete, suoni terapeutici e camminate curative. Si basa sulla medicina cinese e parte dall'assioma che l'uomo è un insieme di mente, corpo, emozioni e spirito. L'obiettivo del qi gong è il raggiungimento di un equilibrio fisico, psichico ed emotivo. Per informazioni [www.okada.it](http://www.okada.it)*

Sabato 18 gennaio - Sala conferenze La Filanda - Via P. da Cernusco- ore 10/12

### **QI GONG SALUTISTICO**

Relatore: Kazu Okada e Maria Bassetto (Trainers di Qi Gong Medico Salutistico).

Sabato 25 gennaio - Sala conferenze La Filanda - Via P. da Cernusco- ore 10/12

### **QI GONG SALUTISTICO**

Relatore: Kazu Okada e Maria Bassetto (Trainers di Qi Gong Medico Salutistico).

Sabato 1 febbraio - Sala conferenze La Filanda - Via P. da Cernusco- ore 10/12

### **QI GONG SALUTISTICO**

Relatore: Kazu Okada e Maria Bassetto (Trainers di Qi Gong Medico Salutistico).

## **LA CONSAPEVOLEZZA DELL'ESSERE**

*Il tempo di crisi ci costringe ad affrontare ogni giorno piccoli e grandi cambiamenti:*

- *Come affrontare i piccoli e i grandi cambiamenti senza perderci o rimanere in balia degli eventi?*
- *C'è un limite di sopportazione soggettivo della "precarietà"?*
- *Come possiamo immaginare scenari e prospettive nuove che si trasformino in progetti concreti?*
- *Quali sono le emozioni ed i sentimenti che proviamo e come possono diventare nostri alleati invece che impedimenti?*
- *Come possiamo sostenere noi stessi? Quali sono gli strumenti indispensabili e quanta energia occorre per superare il momento di crisi?*

*Insieme proveremo a rispondere a questi interrogativi da un punto di vista psicologico.*

Giovedì 7,14,21,28 NOVEMBRE - Sala conferenza Biblioteca - Via Cavour 51 - ore 16.30/18.30

### **IL VIAGGIO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA DI SE STESSI**

Relatore: Prof. Graziano Mangini (Auser Milano)

Mercoledì 15,22,29 GENNAIO - Sala conferenza Biblioteca - Via Cavour, 51 - ore 16.30/18.30

### **STILE DI VITA E AMBIENTE**

Relatore: Prof. Luigi Fadini (Auser Milano)

Lunedì 3, 10, 17 febbraio - Sala Conferenze Biblioteca - Via Cavour, 51 - ore 16/17.45

### **SENTIRSI VIVI nonostante LA CRISI**

Relatore: d.ssa Barbara Addario e dott. Cesarino Oriani - Psicologi e Psicoterapeuti

**Tipo di incontro:** conferenza-laboratorio esperienziale  
**N. max. partecipanti:** 30  
**Preiscizione:** necessaria  
Contattando uno dei relatori tramite e-mail o cellulare:  
**cesarino.oriani@fastwebnet.it** cell. 339-1563081  
**ba.addario@tiscali.it** cell. 339-1387358

## G... COME GENITORI - Genitori protagonisti attivi

*Gli incontri condurranno i partecipanti attraverso un percorso a sostegno del loro ruolo educativo e genitoriale di fronte ai veloci cambiamenti che i ragazzi vivono nell'adolescenza, partendo proprio dalle esperienze che gli stessi adulti porteranno. Questo percorso ha l'obiettivo di favorire l'utilizzo di strumenti capaci di attivare rapporti adeguati, favorire la comunicazione e la capacità di stabilire un contatto fra giovani e adulti, aumentare la capacità dei genitori di leggere ed interpretare gli agiti dei ragazzi, di informare rispetto alla rete di servizi presenti sul territorio.*

Martedì 12 novembre - Sala Conferenze "Felice Frigerio" - Via P. da Cernusco, 2 - ore 20.45  
**NON FINIRA' MAI QUESTA ADOLESCENZA**  
Rischi e risorse nell'età del cambiamento

Martedì 19 novembre - Sala Conferenze "Felice Frigerio" - Via P. da Cernusco, 2 - ore 20.45  
**BLOG, MSN, CHAT, FB, TWEET ... MIO FIGLIO PARLA ... E IO NON CAPISCO NIENTE**  
Adolescenza 2.0, alla scoperta di un nuovo mondo fra pericoli e potenzialità

Martedì 26 novembre - Sala Conferenze "Felice Frigerio" - Via P. da Cernusco, 2 - ore 20.45  
**MA DOVE CREDI DI ANDARE VESTITO/A COSI'**  
La scoperta della sessualità e l'esibizione del proprio corpo tra tronisti, veline, letterine, reality show

Martedì 3 dicembre - Sala Conferenze "Felice Frigerio" - Via P. da Cernusco, 2 - ore 20.45  
**TRASGREDISCO, ERGO SUM**  
Capire i motivi che spingono ad uscire dagli schemi: dal consumo di alcool all'abuso di sostanze

Martedì 10 dicembre - Sala Conferenze "Felice Frigerio" - Via P. da Cernusco, 2 - ore 20.45  
**QUESTA CASA NON E' UN ALBERGO**  
Le trattative per orari, soldi, scuola, amicizie e regole in genere

### Facilitatori:

**Nico Acampora:** Educatore, Coordinatore CAG Labirinto di Cernusco ed il progetto Intercomunale Spazio Giovani Martesana, Direttore dello Studio di Progettazione Sociale per la Regione Lombardia  
**Guido Pozzo Balbi:** Psicologo e psicoterapeuta - Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Coirag (Milano)

## LA SFIDA DELL'ADOLESCENZA TRA SCUOLA E FAMIGLIA

*La fase dell'adolescenza può rivelarsi complessa o problematica sia per i ragazzi che per le famiglie. Sapere come intervenire ai primi segnali per aiutare il ragazzo ad affrontare e risolvere le difficoltà evitando l'instaurarsi di un maggiore disagio è molto importante. Per i genitori può essere utile condividere il possibile stato di smarrimento di fronte alla ricerca di autonomia da parte dell'adolescente.*

Sabato 8 febbraio - Sala Conferenze Biblioteca - Via Cavour, 51 - ore 10/12  
**LITIGI IN FAMIGLIA. Da stress a possibilità di crescita relazionale**  
Relatore: Sonja Riva (Centro psicologia Gorgonzola)

Sabato 15 febbraio - Sala Conferenze Biblioteca - Via Fatebenefratelli - ore 10/12  
**DSA IN ADOLESCENZA. Dal malessere al benessere del ragazzo e della sua famiglia**  
Relatore: Giulia De Paolini (Centro psicologia Gorgonzola)

Sabato 22 febbraio - Sala Conferenze Biblioteca - Via Cavour, 51 - ore 10/12  
**IL MESTIERE DI IMPARARE. Quando e come è possibile essere accanto ai propri figli adolescenti che imparano ad imparare. Introduzione al potere cognitivo**  
Relatore: Dominique Munafò (Centro psicologia Gorgonzola)

Sabato 25 Febbraio - Sala Conferenze Biblioteca - Via Cavour, 51 - ore 21.15  
**STAR BENE A SCUOLA. Come migliori alleanze genitori/insegnanti possono favorire migliori relazioni con figli/alunni adolescenti**  
Relatore: Laura Toma (Centro psicologia Gorgonzola)

**Per informazioni su tutte le iniziative:**

**Comune di Cernusco sul Naviglio Ufficio Cultura - tel. 02.9278311 - 02.9278303**

