

E' il primo degli otto incontri del Mese del benessere psicologico, organizzati dalla Sipap

Invecchiare bene, ecco il convegno

L'argomento sarà trattato domani al Circolo Anziani Città delle Rose di vicolo Castello

Denis Piombo

ROVIGO - L'invecchiamento sano e patologico. Sarà questo l'argomento che sarà trattato domani pomeriggio nel primo degli otto incontri in programma nella provincia di Rovigo del Mese del benessere psicologico, iniziativa organizza-

zata dalla società italiana psicologi area professionale privata (Sipap). L'appuntamento di mercoledì, patrocinato dalla Provincia e dal Comune di Rovigo, si terrà presso il Circolo Anziani Città delle Rose di vicolo Castello, avrà inizio alle 17,30 fino alle 19,30 e sarà condotto dalla psicologa-psicoterapeuta di Rovigo Chiara Govoni. "Con questa seconda edizione - spiega la referente del Mese del Benessere Psicologico per la provincia di Rovigo - si è cercato di incrementare gli incontri per la cittadinanza organizzando in totale otto serate suddivise nei comuni di Rovigo, Adria, Lendinara e Villadose. Il Mese del Benessere Psicologico può rappresentare l'occasione per conoscere cos'è la psicologia e l'importanza della ricerca del benessere. Non possiamo evitare o far finta che non esistano i problemi della vita quotidiana o gli eventi stressanti ma possiamo imparare ad affrontarli efficacemente attivando le nostre risorse mentali e sviluppando competenze e abilità specifiche".

Oltre ai seminari, per l'intero mese di ottobre, inoltre, sarà possibile per chiunque accedere a consulenze gratuite contattando il numero verde



Un momento della presentazione del Mese del benessere psicologico

800766644 oppure dai cellulari il 3334027140 o visualizzando il sito www.mesebenesserepsicologico.it.

"Offrire consulenze gratuite per un mese - riprende a riguardo la dottoressa Govoni - significa mettersi a disposizione della popolazione con l'obiettivo di aiutarla. In un periodo come quello attuale in cui i tagli alla sanità rischiano di creare dei disservizi, avere la possibilità di rivolgersi a qualcuno con tempestività risulta importante".

"Nel primo incontro di mercoledì - conclude la psicologa parlando del tema di domani - parlerò dell'invecchiamento, o meglio di come invecchiare bene. Non bisogna arrivare a ottant'anni e pensare che forse si sarebbe potuto fare qualcosa prima. Attraverso la spiegazione di mnemotecniche, verranno forniti suggerimenti su quali strategie adottare fin da giovani per tenere il cervello allenato".

Il prossimo appuntamento in provincia di Rovigo sarà a Lendinara venerdì sera col dottor Alessandro Chiro. Nel comune di Rovigo, invece, il secondo seminario avrà luogo il giorno 20 ottobre e sarà condotto dalla dottoressa Annalisa Fabbri.

