



COMUNE DI RUSSI
PROVINCIA DI RAVENNA
CAP 48026 – Piazza D.A. Farini, 1
P. iva 002466880397
PEC. pg.comune.russi.ra.it@legalmail.it

Russi, 18 gennaio 2024

COMUNICATO STAMPA

Con preghiera di pubblicazione

Dal 13 febbraio al 9 aprile, alla Biblioteca Comunale di Russi, 9 incontri gratuiti, a cura della Dott.ssa Maria Grazia Attrice

«Insieme per ritrovare l'equilibrio»: come ridurre ansia, depressione e stress

L'Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna, in collaborazione con il Comune di Russi, continua l'attività di promozione del benessere attraverso il progetto «Insieme per ritrovare l'equilibrio», che mira a ridurre i livelli di ansia, depressione e stress.

Il gruppo è rivolto a persone maggiorenni che si trovano ad affrontare un momento di stress di fronte ai cambiamenti «prevedibili» e «imprevedibili» che la vita ci riserva.

Un luogo di condivisione per incrementare la propria capacità di essere «flessibili» e «consapevoli».

Gli incontri si svolgeranno con cadenza settimanale dal 13 febbraio al 9 aprile 2024, dalle ore 14 alle 16.30, presso la Biblioteca Comunale di Russi, in via Godo Vecchia 10.

La partecipazione al corso è gratuita, per un massimo di 15 partecipanti, previo colloquio valutativo con la conduttrice Dott.ssa Maria Grazia Attrice, Psicologa e Psicoterapeuta dell'AUSL Romagna. **E' quindi consigliato inviare la propria richiesta di adesione in congruo anticipo rispetto all'avvio del corso.**

IL PROGRAMMA

1° incontro: 13/02/2024 - Introduzione alla Mindfulness

2° incontro: 20/02/2024 - Imparare a «stare con» tutte le esperienze

3° incontro: 27/02/2024 - «Essere e fare»

4° incontro: 05/03/2024 - Stress e reattività allo Stress

5° incontro: 12/03/2024 - Rispondere allo Stress

6° incontro: 19/03/2024 - Giornata del silenzio

7° incontro: 26/03/2024 - Comunicazioni difficili o stressanti



COMUNE DI RUSSI

PROVINCIA DI RAVENNA

CAP 48026 – Piazza D.A. Farini, 1

P. iva 002466880397

PEC. pg.comune.russi.ra.it@legalmail.it

8° incontro: 02/04/2024 - Saper scegliere e prendersi cura di sé

9° incontro: 09/04/2024 - Portare con sé gli «attrezzi utili»

Per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico di medicina generale o scrivere a mariagrazia.attrice@auslromagna.it.

Ufficio Comunicazione Comune di Russi
0544 587619

* Siamo coscienti che e-mail indesiderate sono oggetto di disturbo, quindi la preghiamo di accettare le nostre scuse se questo messaggio non è di suo interesse. Ai sensi della normativa in vigore la informiamo che il suo indirizzo e-mail è stato reperito attraverso fonti di pubblico dominio, o da e-mail ricevute, o perché lei è iscritto alla Mailing List del Comune di Russi. Tutti i destinatari di questo messaggio sono in copia nascosta (D.Lgs. 196/2003). Questo messaggio non può essere considerato SPAM poiché include la possibilità di essere rimosso da futuri invii. Qualora non intendesse ricevere ulteriori comunicazioni, la preghiamo di cancellarsi inviando una e-mail a addebtostampa@comune.russi.ra.it con oggetto CANCELLAMI.