



SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO CESARE POZZO

08 - 14 maggio 2021

INDICE

SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO CESARE POZZO

12/05/2021 pianetasaluteonline.com 00:52

4

**I LIBRI CHE FANNO LA FELICITA': COLTIVARE IL BENESSERE CON LA
LETTURA**

SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO CESARE POZZO

1 articolo

I LIBRI CHE FANNO LA FELICITA': COLTIVARE IL BENESSERE CON LA LETTURA

LINK: <https://www.planetasaluteonline.com/2021/05/12/i-libri-che-fanno-la-felicita-coltivare-il-benessere-con-la-lettura/>

I LIBRI CHE FANNO LA FELICITA': COLTIVARE IL BENESSERE CON LA LETTURA 12/05/2021 12/05/2021 Redazione Carlotta Federica Lissi, dottoressa Rachele Bindi, Fondazione **Cesare Pozzo**

Un ciclo di cinque incontri online di libroterapia promosso dal Coordinamento Donne della Mutua sanitaria **Cesare Pozzo**, condotto dalla dottoressa Rachele Bindi, con il sostegno dalla Fondazione **Cesare Pozzo** per la mutualità Al via il ciclo di laboratori online di libroterapia: "I libri che fanno la felicità: coltivare il benessere con la lettura". Al centro ci saranno i libri, il loro effetto terapeutico ma soprattutto i lettori con i loro punti di vista sul testo proposto e con tutto quello che desiderano portare di loro stessi. A condurre sarà la dottoressa Rachele Bindi, psicoterapeuta esperta in libroterapia per un'iniziativa promossa dal Coordinamento Donne della Mutua sanitaria **Cesare Pozzo** e sostenuta dalla Fondazione **Cesare Pozzo** per la mutualità. L'incontro di presentazione si terrà martedì 18 maggio alle ore 18.00 in modalità online. Nel corso di questo

appuntamento, oltre ad introdurre il tema della libroterapia e spiegare le modalità di svolgimento degli incontri successivi, verrà svelato il titolo del libro scelto dall'esperta sulla base della platea che intervorrà, di cui si discuterà durante il primo dei cinque appuntamenti previsto per il 22 giugno. In ogni incontro verrà reso noto il titolo del libro protagonista dell'incontro successivo. I lettori potranno leggerlo ed elaborarlo per portare il loro pensiero nel corso del seguente appuntamento. "Il confronto che si richiede in questa occasione, come in tutti i gruppi di libroterapia, è molto circolare - afferma la dottoressa Rachele Bindi - Non c'è chi ne sa di più di un altro e le opinioni sono tutte importanti. I libri possono curare l'anima, rasserenare lo spirito dalle inquietudini e dare risposte agli interrogativi della vita. La libroterapia si presta, infatti, ad essere abbinata ad un percorso psicoterapico grazie alla sua capacità di far emergere riflessioni, amplificazioni e nuovi punti di vista generativi per la persona. E' un metodo che si adatta anche alla terapia di

gruppo, nella quale più persone, esattamente come avverrà nel ciclo di incontri che partirà da fine giugno per poi riprendere a settembre, guidate dal terapeuta, si confrontano sui temi rilevati dalla lettura dei testi." Il potere della libroterapia è confermato anche da ricerche scientifiche che dimostrano come il leggere abbassi il livello di cortisolo, l'ormone dello stress, azioni la capacità proiettiva, aumenti la potenza dell'empatia, coinvolga anche la sfera della gestione degli stati ansigeni e dell'autostima. "Abbiamo voluto promuovere questo ciclo di incontri perchè crediamo fortemente nella forza del confronto libero e fondato sul rispetto delle altrui opinioni che, in questo caso, avviene grazie al potere della lettura - afferma Carlotta Federica Lissi, coordinatrice del Coordinamento Donne della Mutua sanitaria **Cesare Pozzo** - Come Coordinamento siamo impegnate nel promuovere e sostenere iniziative che possano diffondere la cultura della mutualità che significa anche inclusione, apertura e attenzione all'altro". Per partecipare

all'incontro introduttivo del 18 maggio alle ore 18.00, è sufficiente accedere al seguente link: <https://www.gotomeet.me/Rac.../ilibrichefannolafelicit%C3%A0> Il link sarà attivo qualche minuto prima delle ore 18.00 e permetterà di entrare alle prime 250 persone. Il Coordinamento Donne della Mutua sanitaria **Cesare Pozzo** nasce nel 2017 con l'obiettivo di avere una maggiore presenza di donne, quali socie attive, all'interno della **Società nazionale di Mutuo Soccorso Cesare Pozzo**. Ciò, con l'intento dichiarato non solo di ascoltarne le opinioni e consigli, ma di allargarne progressivamente la partecipazione alla gestione della Società nel suo complesso, rendendole protagoniste. Il Coordinamento Donne viene così costituito quale organo endosocietario, con lo scopo di promuovere i valori di solidarietà e mutualità propri della Mutua sanitaria **Cesare Pozzo**, oltre ad aumentare la presenza femminile all'interno della stessa. Mutua sanitaria **Cesare Pozzo** Con circa 130.000 Soci, per un totale di 350.000 assistiti, la **Società nazionale di Mutuo Soccorso Cesare Pozzo** si impegna a garantire da oltre 140 anni il benessere di lavoratori, famiglie e imprese. Tutti i piani

sanitari sono studiati per venire incontro alle diverse esigenze dettate dall'età, dal nucleo familiare e dalla professione.