

## L'INIZIATIVA

# L'Ascom e i «trucchi» del benessere

**PROMUOVERE** il benessere e migliorare la qualità della vita. È lo scopo dei due incontri gratuiti promossi da Confocommercio nella sede di via XXV aprile, nell'ambito di «Ottobre, mese del benessere psicologico». Il primo appuntamento è in programma il 13 ottobre alle 17,30 e sarà dedicato al tema dell'uso consapevole delle nuove tecnologie. Relatrici le psicologhe Elisa Marcheselli, Roberta Rachini e Monica Poggini. Il secondo appuntamento è fissato per il 27 ottobre alle 18 con gli psicologi Davide Coradeschi, Rossano Bisciglia e Giovanna Mengoli che affronteranno le problematiche legate al sonno: perché a volte si dorme male o si fa fatica ad addormentarsi? E quali sono i modi per sviluppare una buona igiene del sonno? Tra miti sfatati e consigli pratici, l'incontro svelerà alcuni segreti per migliorare il proprio benessere imparando a gestire le proprie emozioni nella vita di tutti i giorni.