

Firenze, 01.03.2017

## **OGGETTO: Salute a Colori**

In qualità di Referente dei progetti dell'Associazione Il Luminico, ci tengo a ringraziare a nome di tutti nostri soci e collaboratori l'intera organizzazione di "Salute a colori".

Sabato scorso, insieme alla collega Annalisa Battisti (Psicologa) abbiamo partecipato con entusiasmo alla conferenza in cui è stato ufficialmente presentato alla stampa il progetto di Salute a Colori, l'iniziativa dedicata alla salute ed al benessere organizzata dal Calcit Valdarno Fiorentino.

In tale occasione la sindaca Giulia Mugnai ha dichiarato che "quando pensiamo alla salute spesso ci concentriamo sulla sanità e sui servizi, che ovviamente sono fondamentali, ma da soli non bastano", ecco questo è anche l'obiettivo della nostra associazione, accrescere il livello di consapevolezza delle persone sui corretti stili di vita per raggiungere una qualità di vita buona a tutto tondo, includendo il corpo ma anche la mente.

La nostra associazione ha aderito all'iniziativa "Salute a colori" con l'intento di promuovere una cultura della salute che non è certo un progetto facile, perché significa far prendere coscienza alla persona delle proprie scelte, aiutarlo a prendere una decisione e a far sì che salute e benessere diventino veri e propri stili di vita.

Nel nostro stand creeremo uno spazio con il materiale informativo per parlare delle attività dell'associazione.

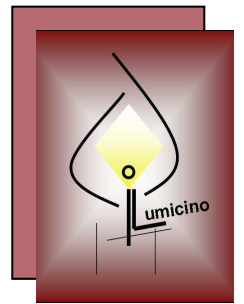
Saranno presenti:

- 3 psicologi-psicoterapeuti: Dott.ssa Francesca Birello (referente dell'associazione), Dott.ssa Annalisa Battisti, Dott.ssa Chiara Lazzarini
- 1 musicoterapista: Dott.ssa Simona Bandelli
- 2 operatori shiatsu: Laura Martini e Giulia De Razza
- 1 facilitatrice di gruppi di auto aiuto: Barbara Raffini

Le psicologhe si rendono disponibili per consulti e piccoli seminari (temi trattati: psiconcologia, violenza sulle donne, autismo, trauma e terapia EMDR, lutto perinatale..), per sfatare il falso mito che dallo psicologo ci vanno i matti, ma in una fase della propria vita può essere importante ed utile affrontare problematiche emotive, di coppia, relazionali, con l'aiuto di un professionista qualificato.

La musicoterapista farà una breve presentazione teorica della musicoterapia, ne spiegherà gli ambiti applicativi e le patologie che si possono affrontare. Inoltre, porterà vari strumenti da poter far provare, a chi lo desidera una piccola esperienza diretta della musicoterapia.

Le operatrici shiatsu faranno provare i trattamenti oltre ad essere disponibili per consulenze sui benefici dello shiatsu. La nostra associazione nel triennio 2014-2016 ha portato avanti un progetto di ricerca con trattamenti psicologici associati a trattamenti shiatsu, in collaborazione con l'Istituto di Ricerca Terapie Energetiche ([www.shiatsuirte.it](http://www.shiatsuirte.it)). Scopo della ricerca è la valutazione dell'efficacia clinica del trattamento integrato tra psicologia e shiatsu in soggetti che hanno subito esperienze di vita traumatiche. La ricerca vuole dimostrare che l'integrazione dei trattamenti favorisce una significativa diminuzione della sintomatologia traumatica



riuscendo a collegare e far lavorare in sinergia mente e corpo grazie all'introduzione di un tocco consapevole combinato con colloqui psicologici attraverso un setting integrato multiplo. Progetto interamente finanziato da Equilibra.

In collaborazione con l'associazione CiaoLapo ([www.ciaolapo.it](http://www.ciaolapo.it)) della Dott.ssa Claudia Ravaldi , tratteremo anche il tema del lutto perinatale, grazie alla storica facilitatrice dei gruppi. Sarà l'occasione per parlare delle varie attività che CiaoLapo offre, dal supporto alle famiglie, formazione agli operatori/consultori, gruppi di autoaiuto.

Vi aspettiamo a "Salute a colori", l'invito è di unire le forze e di consolidare le reti tra tutti cosicché insieme si possa vincere la sfida per raggiungere il benessere mente corpo.

Sarà un 2 Aprile diverso, all'insegna della salute, del benessere psicofisico e della solidarietà. Una giornata in cui saranno svolte attività di prevenzione, informazione, ma anche ludiche tra strutture pubbliche e private, associazioni e cittadini in piena libertà ed autonomia.

Dr.ssa Francesca Birello  
Responsabile area scientifica e psicologica Ass. IL LUMICINO