

LIBRI



Vivere la paura
Elisa Veronesi
Paolo M. Manzalini
San Paolo
Pagine 192
€ 18,00

Un'emozione potente da scoprire

Se c'è un sentimento condiviso quello è la paura. L'emozione primaria fondamentale si manifesta in forme diverse a seconda dell'età (le paure tipiche dell'infanzia segnano i passaggi dello sviluppo) e delle circostanze (lo abbiamo sperimentato con la pandemia). Non dobbiamo «avere paura della paura» e considerarla una minaccia da evitare a ogni costo, ma piuttosto imparare a conoscerla e a sfruttarne gli aspetti positivi. Solo così si trova il coraggio per affrontarla.



Vulnerabili
Caterina Botti
Castelvecchi
Pagine 62
€ 9,00

La convivenza umana post Covid

La pandemia ci ha costretti a guardare in faccia le nostre fragilità, ci ha dimostrato in modo crudele quanto la malattia ci renda dipendenti dagli altri e quanto siano importanti le relazioni per il nostro benessere. Un'esperienza «forte» come quella vissuta deve essere messa a frutto a livello personale e sociale riflettendo sul valore della convivenza (proteggiamo me stesso e gli altri dal contagio) e sulla necessità di accettare l'umana vulnerabilità.



La mia amica scavezzacollo
Micol Arianna Beltramini
Hacca
Pagg. 192; € 15,00

Che cosa significa «prendersi cura»

Prendersi cura delle persone fragili, degli anziani o degli ammalati in molti casi rischia di restare una buona intenzione. Tutto il contrario di quello che succede in questa storia che sembra un romanzo ma non lo è, dove una giovane donna diventa amica di una signora di ottant'anni dalla salute precaria e con la casa sequestrata per motivi d'igiene. Il racconto, ironico e commovente, del loro incontro è la testimonianza di quello che può succedere quando si sceglie di non girarsi dall'altra parte.

Aimar

Malati rari adolescenti che diventano adulti

Cosa si prova in quel delicato momento in cui si passa dall'età adolescenziale all'età adulta se si ha una malattia rara? E una malformazione ano-rettale (Mar) in particolare? Se ne parla a Firenze, presso l'Istituto Salesiano dell'Immacolata, il 10 e 11 settembre in un convegno organizzato da Aimar (Associazione Italiana Malformazioni Ano Rettali), l'associazione di pazienti che dal 1994 aiuta a migliorare la vita dei bambini nati con Mar e delle loro famiglie. Il convegno si articolerà in una serie di incontri di gruppo aperti ai genitori, ai bambini e ai ragazzi. Obiettivo, parlare dell'importanza per se stessi e per gli altri della transizione dall'adolescenza all'età adulta, il rapporto con gli amici e i medici. Informazioni su: aimar.eu.

Fondazione Gimbe

Alfabetizzazione sanitaria contro le fake news

Migliorare il livello di alfabetizzazione sanitaria dei giovani e fornire gli strumenti per contrastare le fake news sulla salute, tramite incontri destinati agli studenti della scuola secondaria di 2° grado, è l'obiettivo dell'iniziativa «La Salute tiene banco» proposta da Fondazione Gimbe. In particolare si vogliono approfondire le dinamiche di funzionamento della sanità pubblica e le conoscenze per una gestione consapevole del proprio benessere e della propria salute. Inoltre diffondere l'approccio globale alla salute, tutelando quella dei servizi sanitari e del pianeta. Gli incontri hanno la durata di 2 ore e sono tenuti da membri della Faculty multiprofessionale della Fondazione Gimbe. Per informazioni: gimbe.org.

La Meridiana e M.L. Verga

A Monza la partita del cuore (in campo anche Totti)

Pronti a fare goal! Il 7 settembre, alle ore 21.15, lo U-Power Stadium di Monza ospita la 31ª edizione della Partita del Cuore tra la Nazionale Cantanti e il Charity Team 45527. La posta in gioco è altissima: il ricavato della Partita del Cuore, frutto della vendita dei 16mila biglietti disponibili (prevendita su Viva ticket, da 5 a 15 euro) e dell'sms solidale 45527, sarà a sostegno delle persone con Alzheimer del progetto «Il Paese Ritrovato» della cooperativa La Meridiana e in favore dei bambini del «Comitato Maria Letizia Verga per lo studio e la cura della leucemia del bambino». L'incontro sarà anche trasmesso in diretta su Rai Due, in collaborazione con Rai Sport. In campo, tra gli altri, Gianni Morandi, Francesco Totti ed Enrico Ruggeri.

Sobi

«Live» di violino a Bari per una patologia del sangue

Terza e conclusiva tappa della campagna «Notti rare. Emozioni e prospettive nuove. Quando la rarità incontra la musica» promossa da Sobi. L'iniziativa è dedicata ai malati ultra-rari affetti da Epn (Emoglobinuria parossistica notturna), una malattia del sangue caratterizzata da manifestazioni episodiche notturne e mattutine, che condiziona fortemente la qualità di vita di chi ne è affetto e che colpisce circa 2-5 persone ogni milione di abitanti. Il 13 settembre, a Bari Eleonora Montagnana, violinista e influencer bolognese, si esibirà nell'ultima performance musicale notturna (come richiamo alla caratteristica «notturna» dell'Epn) all'aperto «live», alternando brani di musica pop mentre passeggia tra le vie della città.

LIBRI



Esploratori e soldati
Julia Galef
Codice Edizioni
Pagine 288
Euro 24,00

Come esercitare il senso critico

La realtà era evidente, ma non volevo vederla. Ognuno di noi si è trovato a dover ammettere questa circostanza. Non c'è niente di strano: il nostro cervello ha l'abitudine di ingannarci, ci spinge a guardare quello che ci fa piacere e a nascondere gli aspetti più difficili da affrontare. Naturalmente l'operazione è «a fini di bene» e non facile da smascherare, ma rischia di non far comprendere bene il mondo e fare scelte sbagliate. L'esperta di scienze cognitive Julia Galef aiuta a individuare questi meccanismi mentali che rischiano di trasformarci in «soldatini» pronti a difendere la propria posizione senza esercitare il senso critico. Conoscere meglio questi meccanismi mentali, invece aiuta a sviluppare una mentalità da esploratore, che consente di scoprire che cosa c'è oltre la nostra comfort zone.

M. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Storytelling
Andrea Smorti
Il Mulino
Pagine 206
€ 14,00

Raccontare storie per conoscersi

Ci sono aspetti della propria vita che ognuno di noi racconta volentieri ogni volta che se ne presenta l'occasione. Allo stesso tempo ci sono altri pensieri e ricordi che manifestiamo solo alle persone «giuste», non perché siano segreti ma perché temiamo quasi di rovinarli parlandone. Questo perché intuiamo la potenza insita nell'atto di raccontare una storia, e la forza che può avere sulla realtà. Oggi si chiama storytelling, ma il raccontarsi attraverso vicende vere o immaginate è una delle azioni che definiscono l'essere umano fin dall'antichità. Andrea Smorti, ordinario di Psicologia dello sviluppo all'Università di Firenze, ci guida tra le diverse funzioni legate al raccontare storie e sull'impatto che può avere sulla conoscenza del proprio mondo interiore. Senza dimenticare la rilevanza che ha nella terapia psicologica saper ascoltare «veramente» le storie degli altri.

M. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL[®] ACT PLUS^{forte}**
INTEGRATORE ALIMENTARE

OFFERTA RISPARMIO
EU COMPRENSI
4500 COMPRESSE
€ 19,90

IN FARMACIA
E PARAFARMACIA

LA CARBA CRISTALLINA AL COLESTANANO 300 DEL COLESTEROL[®] ACT PLUS^{forte} COMPRENSI AL COLEUS FAVORISCONO LA REGOLARITÀ DELLA PRESSIONE ARTERIALE.

COLESTEROL[®] ACT PLUS^{forte}
INTEGRATORE ALIMENTARE

Colesterol Act Plus Forte[®] grazie alla sua formula con Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo, Octacosanolo e Caigua, contribuisce al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue. Gli estratti di Coleus favoriscono la regolarità della pressione arteriosa e il Guggul favorisce il metabolismo dei lipidi.

2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€
disponibile anche in confezioni da 30 compresse a 12,90€

5 030936 400715

REPUBBLICA ITALIANA 15/12/2022 - Inviare fuori dalla portata dei bambini e degli animali in base. Non superare il dose consigliata. Si consiglia di astenersi dal bere alcolici e di evitare l'uso di integratori a base di vitamina E e acido salicilico.

Colesterol Act Plus è distribuito da **F&F srl** - 031/525522 - mail: info@linea-act.it **www.linea-act.it**