



**Comune
di Bologna**

Quartiere
Borgo Panigale
Reno



Collaborare
è Bologna



Dott.ssa Elisa Bernardi

Dott.ssa Libera Salcuni

BEN-ESSERE E PREVENZIONE DEL RISCHIO

**Incontro interattivo dedicato a chi vuole prendersi
cura di sè e proteggere ciò che ama.**

**Vi aspettiamo martedì
30 Maggio 2023
ore 18:00**

**presso il giardino
della Ghiacciaia Lambertini-Mattei
in via Nino Bertocchi, 24 - Bologna**



**L'evento include un rinfresco ed è riservato
a quanti hanno
confermato la presenza entro il
23 Maggio 2023 tramite mail a:
salcuni.libera@gmail.com**





**Comune
di Bologna**

Quartiere
Borgo Panigale
Reno



Collaborare
è Bologna



**Mi chiamo Elisa Bernardi,
sono una psicoterapeuta e psicologo
del benessere.**



**Mi occupo da anni di promozione
e tutela del benessere psicofisico e
prevenzione della salute.**

**Aiuto le persone a prendere consapevolezza
del loro stile di vita e le aiuto a cambiare ciò
che per loro non è più funzionale al
benessere.**

**Mi chiamo Libera Salcuni
e sono un esperto dei rischi e delle loro
conseguenze economiche**



**Aiuto le persone a prendere coscienza
dei rischi che possono compromettere
i loro progetti di vita.**

**Le supporto nella scelta della
soluzione più adatta a proteggere
se stessi e la propria famiglia**

**Quando il nostro corpo si trova in una situazione di difficoltà, reagisce in tre modi:
si blocca, scappa dal pericolo o lo affronta.**

**Esistono situazioni che possiamo gestire autonomamente ma al contempo vi sono situazioni che ci obbligano
a chiedere aiuto.**

Noi siamo qui per dirti che non sei solo.

**Ti è mai capitato di sentirti spassato durante il giorno e di non riuscire a dormire bene?
Le situazioni di forte stress ti agitano e ti impediscono di pensare con lucidità?**

Ciascuno di noi ha degli obiettivi da raggiungere, personali e professionali, come ad esempio:

- Comprare la casa dei suoi sogni,
- Girare il mondo,
- Sostenere i propri figli negli studi o nell'avvio di un'attività.

**Non tutti però, sanno che esistono alcuni rischi che possono mettere a repentaglio il raggiungimento di tali
obiettivi.**

**Hai mai pensato a cosa accadrebbe se tu non fossi più in grado di provvedere alle spese irrinunciabili della
tua famiglia?**

Se non riuscissi più a lavorare, potresti mantenere il tuo attuale stile di vita?

**Qualora dovesse verificarsi un grave imprevisto, sei certo di disporre delle risorse necessarie a sostenerne le
conseguenze?**

**Se hai voglia di trovare la risposta anche solo a una di queste domande, cosa aspetti?! Conferma subito la
tua presenza all'incontro dal titolo:**

"Ben-essere e prevenzione del rischio" del 30 Maggio 2023 alle ore 18:00.

Ti aspettiamo!