
Disturbi psicologici tra ansia e depressione

Autore: Giulio Meazzini

Fonte: Città Nuova

Martedì 21 marzo ore 18-19 la terza puntata del corso di Valter Giantin su "Vita, salute e benessere... a tutte le età". Si parlerà anche di insonnia e demenza digitale, con la partecipazione di Antonella Stella, psichiatra e psicoterapeuta. Il corso ha avuto successo perché ogni partecipante può porre direttamente domande sulla salute agli esperti che intervengono nelle varie serate.

Nuovo appuntamento del corso:

"Vita e salute per tutte le età... la sapienza del benessere"

a cura di Valter Giantin, medico-geriatra e bioeticista clinico.

Questa volta parliamo dei

disturbi psicologici tipici della nostra era:

ansia, insonnia, depressione, demenza digitale.

Dieci appuntamenti **mensili**, da gennaio a dicembre 2023, di circa un'ora (**dalle 18 alle 19**): poco impegnativi come impegno fisso, ma con **la volontà di andare in profondità nelle singole sfere della salute** secondo una **architettura di scelte** ben orchestrata, per un **progetto di vita** che supera nettamente le sole sfere *bio-fisica* e *psico-cognitiva*, per aprirsi su **realità spesso poco considerate** come la *socio-ambientale* e la *esistenziale-spirituale*. Di volta in volta affiancano Valter Giantin **10 importanti relatori** per una serie di webinar che trattano il tema della **piena salute** e del **benessere globale**, puntando sulla sapienza necessaria a vari livelli per raggiungere e mantenere un simile importante risultato. L'approccio è prevalentemente di **carattere "scientifico" anche se estremamente divulgativo**, con la **possibilità di porre domande aperte ad ognuno dei relatori degli incontri. Ci si può abbonare in qualsiasi momento**, con la possibilità di **rivedere** anche le puntate precedenti. **Una grande opportunità per tutte le età** per crescere nelle conoscenze che riguardano il "bene" ritenuto principale per ognuno di noi da tutte le ricerche in ambito sociale. **Segniamoci le date!** --- Ecco l'elenco di tutti gli appuntamenti: *I contenuti del percorso di Formazione agile "Vita e salute per tutte le età... la sapienza del benessere"*, sono divisi in **2 cicli consecutivi, con 5+5 eventi: Vita e salute per tutte le età. Primo ciclo (5 eventi) 17/01/2023 - Mantenersi in salute** - con Valter Giantin e Giuseppe Milan (pedagogista - prof. di Pedagogia Trento – già Direttore del Dipartimento di Scienze dell'Educazione - Università di Padova) 21/02/2023 - **La corretta alimentazione** - con Valter Giantin e Giuseppe Sergi (medico geriatra - direttore Clinica Geriatrica Università di Padova, Specialista scienza dell'alimentazione) 21/03/2023 - **I disturbi psicologici, tra ansia e depressione. L'insonnia e la demenza digitale** - con Valter Giantin e Antonella Stella (medico psichiatra – Psicoterapeuta - LP – Padova) 18/04/2023 - **Nuove strategie contro isolamento e solitudine** - con Valter Giantin e Tiziano Vecchiato (sociologo – direttore dal 1992 della Fondazione Studi Sociali E. Zancan - Padova) 23/05/2023 - **Salute e spiritualità: dall'agnostico al mistico** - con Valter Giantin ed Enzo Pace (sociologo - già presidente

dell'International Society for the Sociology of Religion (ISSR/SISR) – direttore del Dipartimento di Sociologia dell'Università di Padova) **Vita e salute per tutte le età. Secondo ciclo (5 eventi)**
20/06/2023 - **L'esercizio fisico per prevenire la fragilità** - con Valter Giantin e Giovanni Guandalini (fisiatra - già responsabile della UOS Servizio Informazione e Valutazione Ausili "ABILITA" del P.O. Villa Rosa – TN) 19/09/2023 - **Disturbi di memoria e cognitivi** - con Valter Giantin e Sara Marin (responsabile Centro disturbi cognitivi e demenze – Bassano del Grappa - Vicenza) 17/10/2023 - **Salute e ambiente** - con Valter Giantin e Pasquale Pellegrini (giornalista ed autore del libro *Salviamo il mondo a tavola* Città Nuova) 21/11/2023 - **Salute e religione** - con Valter Giantin e Renzo Pegoraro (medico-teologo, cancelliere della Pontificia Accademia per la Vita - Roma) 19/12/2023 - **Salute come bellezza** - con Valter Giantin e Cecilia Tumiatti (statistica, responsabile Audit interno Az. Osp-Univ. Padova) Tutti i webinar sono **il terzo martedì del mese, dalle ore 18 alle ore 19.** ---
Per abbonarsi è sufficiente segnarsi [qui](#). Oppure mandare una mail ad abbonamenti@cittanuova.it o chiamare il numero **3476400459**, anche con messaggio whatsapp). Il costo dei due cicli del corso è di **35+35 Euro**. Gli abbonati riceveranno via email le istruzioni e avranno accesso in via riservata a tutta la documentazione relativa al corso, inclusa la **registrazione di tutte le puntate** che quindi **gli abbonati possono rivedere con comodità in qualsiasi momento**. Per coloro che desiderano abbonarsi a più di un percorso formativo, sono previsti degli sconti. **Per informazioni:** rete@cittanuova.it tel. **06-96522201** – cell. **347.6400459** ---
http://www.cittanuova.it/wp-content/uploads/2022/12/WIN_20221218_19_40_13_Pro.mp4

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it
