

Empoli

Tempo libero

Cultura / Spettacoli / Società

Combattere l'ansia e lo stress L'Asev insegna come si può fare

Stress e ansia sono nemici in ogni contesto. Minano la qualità della vita e minano le capacità di gestione, in ogni momento, alimentandosi di fragilità e non solo, ancor di più in questa situazione di emergenza sanitaria. E il posto di lavoro non è certo un luogo dove la micidiale accoppiata non si manifesta e non provoca difficoltà a tutti. Perciò l'Agenzia per lo sviluppo Empolese Valdelsa ha scelto di scommettere sulle competenze anche in questo ambito così da tenere a bada stress, spesso accompagnato da sensazioni di intensa ansia, preoccupazione o paura, innescate da stimoli ambientali specifici, e ansia, un'emozione che serve a preparare il nostro corpo a rispondere in maniera pronta a qualsiasi forma di 'minaccia'.

In teoria un campanello d'allarme che tuttavia quando diventa troppo intenso o duraturo interferisce negativamente con la nostra qualità della vita e ci mantiene in stati spiacevoli spesso accompagnati da sensazioni fisiche negative come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore interno. In una



situazione come l'attuale, questi fenomeni riverberano i loro effetti negativi anche nell'attività lavorativa e il corso pensato dall'Asev vuole fornire le migliori tecniche per gestire stress e ansia dando risposta a domande del tipo "Come risponde allo stress il corpo umano?", "Come si riconoscono i segnali e i sintomi dello stress?" o ancora "Quanto è importante mantenere uno stato di quiete e di serenità?". Il corso della durata di otto ore (base) o sedici ore (avanzato) svolto da professionisti

esperti e psicologi in modalità a distanza il mercoledì pomeriggio, ricco di esercitazioni pratiche, agisce sui punti deboli da migliorare lavorando su caratteristiche comportamentali di base secondo il seguente programma. Le lezioni inizieranno il 27 gennaio e alla segreteria dell'Asev in via delle Fiascaie a Empoli (0571 76650) è possibile ricevere maggiori informazioni e presentare la domanda di iscrizione. In alternativa si può consultare il sito www.asev.it.

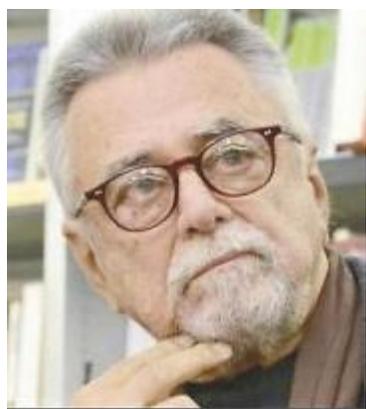
S.P.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[Alla Casa del Popolo di Fibiiana](#)

Una mostra ricorda la nascita del Partito Comunista

Una mostra, visibile a distanza semplicemente cliccando su Facebook. La pagina di riferimento è quella della Casa del Popolo di Fibiiana, frazione montelupina dove, giovedì scorso, i cento anni dalla nascita del Partito Comunista Italiano sono stati celebrati con una piccola mostra con le riproduzioni dei principali manifesti stampati dal Partito nel corso della sua storia. Inoltre, spiega lo staff, «abbiamo tanto materiale originale della sezione montelupina e fibbianese. Sicuramente ci sono i nomi di tutti quelli che vi hanno militato e tanti riconosceranno i propri parenti, non tutti ancora



Achille Occhetto

scomparsi. Tanti di noi per questioni anagrafiche non hanno potuto vivere in prima persona

l'attività politica del Partito più organizzato e grande dell'occidente, ma non abbiamo dubbi, è in quella storia che sono le nostre radici, politiche, delle Case del popolo, dei movimenti sindacali, del nostro essere di Sinistra. In quella storia, da Bordiga a Occhetto, ci stanno dentro un'infinità di conquiste dei lavoratori, l'emancipazione e il riscatto sociale di un popolo, il nostro. Pensare di ricostruirlo può essere una cosa folle, ma non riconoscerne la grandezza vuol dire non avere cuore». Infine il grazie «a chi, anche da noi, ha speso una vita al servizio e ha reso possibile questa storia».

Fucecchio

La preistoria si conosce al museo

Sulla pagina Fb Museo di Fucecchio, gli amici del

museo trovano l'ultima pillola che accende le luci su fauna, clima e ambiente che hanno caratterizzato il nostro territorio nella Preistoria e dei quali il museo conserva straordinari reperti.

EMPOLI

Maria Grazia Bravi oggi festeggia novanta primavere

Un compleanno speciale è quello che vede oggi Maria Grazia Bravi tagliare il traguardo dei novant'anni. «Nei mesi scorsi si pensava a una riunione di fratelli e amici per questa data, ma il perdurare della pandemia ci porta a una riunione strettamente in ambito familiare» raccontano i familiari della festeggiata alla quale non mancheranno né gli auguri né l'affetto. A Maria Grazie vanno gli auguri del figlio Andrea, dei nipoti Elisa e Samuele e della nuora Andrea Elizabeth. A Maria Grazia vanno anche le felicitazioni di tutta la redazione de La Nazione di Empoli.



CASTELFIORENTINO

CASTELFIORENTINO

Iscrizioni al Ciaf Si comincia da lunedì prossimo

A partire da lunedì 25 gennaio saranno raccolte le iscrizioni al Ciaf, Centro infanzia adolescenza e famiglia di Castelfiorentino, nei giorni di lunedì e venerdì, dalle 17 alle 19, e di mercoledì, dalle 10 alle 12. Al centro del progetto, illustrato anche sulla pagina Facebook della struttura 'Ciaf Castelfiorentino', l'esplorazione della città, il sostegno allo studio per i più grandicelli e attività artistiche in collaborazione con Atelier Dall'Osso e l'artista Antonio Massarutto.

FARMACIE

EMPOLI

Castellani

via del Papa 30
Tel.: 0571.72039

VINCI

Scarola

piazza Giovanni XXIII 27
Tel.: 0571.56044

CERTALDO

Comunale

viale Matteotti 195
Tel.: 0571.661216

CASTELFIORENTINO

Venturi piazza Kennedy 15
Tel.: 0571.64117

FUCECCHIO

Bramea piazza dei Seccatoi 3
Tel.: 0571.843327

Per ulteriori informazioni
numero verde: 800.420.707

La Nazione

Fondato nel 1859

Redazione di Empoli
Piazza don Minzoni 8
Telefono: 0571.980.711
Fax: 0571.980.717
e-mail: cronaca.empoli@lanazione.net
e-mail personali: nome.cognome@lanazione.net

Direttore responsabile

Agnese Pini
Vicedirettore
Piero Fachin

Caporedattore centrale

Luigi Caroppo

Caporedattore province

Alessandro Antico

Capocronista

Valentina Conte

In redazione Bruno Berti,
Francesca Cavini, Riccardo
Fattori, Alessandro Pistolesi

SPEED

Via Fabiani 5 - Empoli
Telefono: 0571.981.094