



CITTÀ DI
CASTELFRANCO
EMILIA

COMUNICATO STAMPA

”Il valore del tempo”: appuntamento conclusivo del ciclo sul **benessere personale**

Appuntamento conclusivo per il ciclo “La biblioteca del **benessere**”, alla biblioteca comunale “Lea Garofalo” di Castelfranco Emilia, una rassegna di incontri fortemente voluta dall’Amministrazione comunale, che dalla scorsa metà di febbraio ha ospitato diversi appuntamenti con obiettivi comuni: migliorare la qualità della vita quotidiana dei partecipanti, aumentare la consapevolezza del corpo e della mente, aiutare a superare momenti di difficoltà e a capire meglio il mondo in cui viviamo, stimolare il dialogo, la socializzazione e l’integrazione.

L’appuntamento che chiude il progetto, in programma lunedì 11 marzo alle 20.30, sarà centrato sul “valore del tempo”, per fornire indicazioni su come organizzare meglio il proprio tempo, ottimizzandolo e consentendo di realizzare meglio le attività quotidiane, focalizzandosi sugli obiettivi a cui si tiene maggiormente. A dare suggerimenti pratici al pubblico sarà Claudia Piccinini, Professional organizer che si occupa di organizzazione personale e amministrativa, già ospite di una precedente serata della rassegna, lo scorso 17 febbraio.

*“Con questo progetto, che ha riscosso un grande apprezzamento da parte della cittadinanza, abbiamo aperto le porte della biblioteca per promuovere una vera e propria arte del **benessere**, attraverso la proposta di letture mirate, consigli e buone pratiche, da parte di esperti, che possono aiutare giovani e adulti a superare in modo agile le difficoltà quotidiane”* ha commentato l’Assessore alla Cultura **Leonardo Pastore**.

Per maggiori informazioni contattare biblioteca comunale “Lea Garofalo”: bibliotecacomunale@comune.castelfranco-emilia.mo.it

Castelfranco Emilia, 7 marzo 2024

Ufficio stampa
Città di Castelfranco Emilia