

Con il Patrocinio del Comune di San Lorenzo al Mare (Im) e di S.I.Co. (Roma)



# “Una NUOVA STAGIONE della VITA”

**SEI APPUNTAMENTI**  
**DI MERCOLEDÌ, ORE 15.30/16.30**  
**INGRESSO LIBERO**

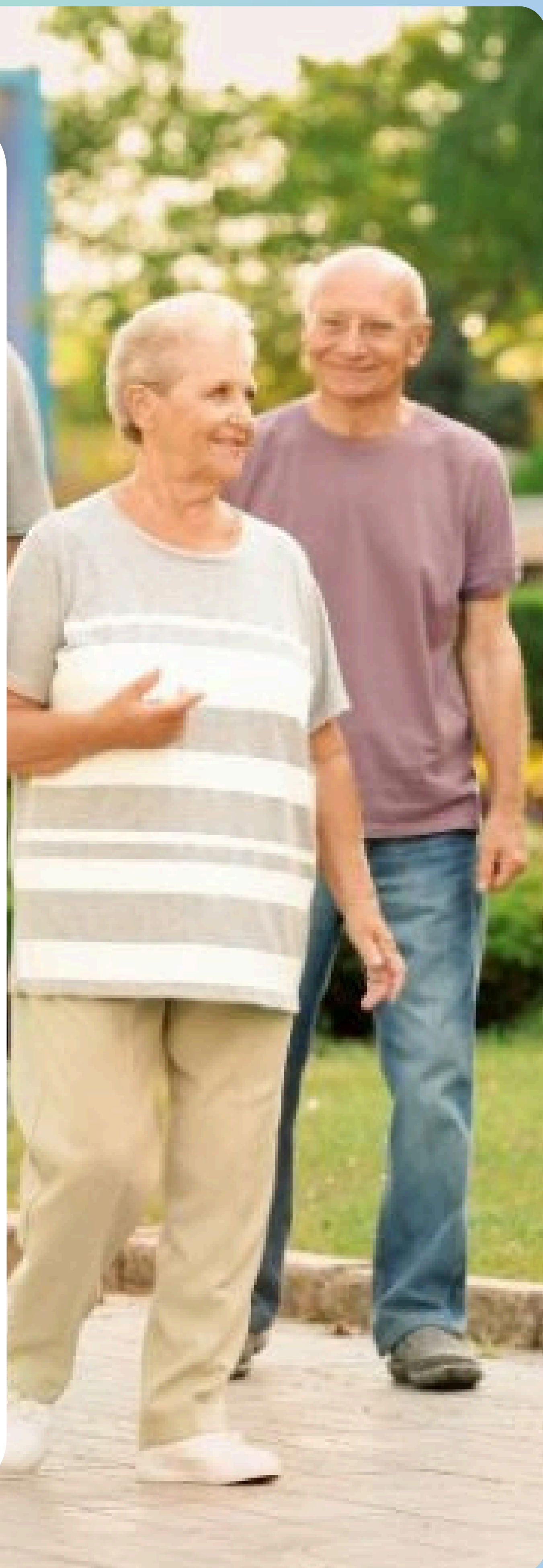
*Incontri di Counseling per coltivare  
benessere e risorse nella terza età.*

**Sala Comunale Polivalente**  
**“Lucia Joyce”**

**Via Vignasse 1 - San Lorenzo al Mare (Im)**

**INIZIATIVA S.I.Co. Liguria**  
**Società Italiana di Counseling**  
**in collaborazione con il**  
**Comune di S.Lorenzo al Mare**

**Dr.ssa Milena SCREM**  
**Dr.ssa Federica RANISE**  
**Dr.ssa Giuliana AMORETTI**



**REF.SICOLIGURIA@GMAIL.COM - 327 682 8931**

# "Una NUOVA STAGIONE della VITA"

*Incontri di Counseling per coltivare benessere e nuove risorse nella terza età.*

**SEI APPUNTAMENTI DI MERCOLEDÌ, ORE 15.30 – INGRESSO LIBERO**

**Presso la Biblioteca Comunale di San Lorenzo al Mare (Im)**

**Biblioteca "Ugo Pirero", Via Vignasse 1**



**Con il Patrocinio del Comune di San Lorenzo al Mare (Im) e di S.I.Co. (Roma)**



## **"Crescere ancora", Dr.ssa Milena Screm**

**28-10-2026**

Ogni età porta nuove possibilità.

Possiamo continuare a imparare, coltivare passioni, creare relazioni e trovare nuovi modi per stare bene.

## **"Contatto: antidoto alla solitudine", Dr.ssa Giuliana Amoretti** 11-11-2026

La solitudine può farsi sentire anche tra gli altri. Coltivare relazioni, parlare e sentirsi ascoltati aiuta il benessere. Un gruppo, una telefonata o un caffè insieme possono fare la differenza.

## **"Le parole che danno forza", Dr.ssa Federica Ranise**

**25-11-2026**

Le parole influenzano come ci vediamo. Dire "sono troppo vecchio" o "non servo più" ci indebolisce; dire "ho esperienza" o "ho qualcosa da dare" ci dà energia.

## **"Il valore del tempo", Dr.ssa Milena Screm**

**9-12-2026**

Con il tempo si capisce quanto sia prezioso. Questo aiuta a concentrarsi su ciò che conta davvero: le persone care, le cose semplici e il proprio benessere. Più spazio a ciò che fa stare bene.

## **"Accogliere i cambiamenti del corpo e della vita", Dr.ssa Federica Ranise**

**13-1-2026**

Con il tempo cambiano il corpo, l'energia e i ruoli. Accettare questi cambiamenti con serenità aiuta a vivere meglio. Non serve fare tutto come prima: si possono trovare nuovi ritmi e nuovi modi per stare bene.

## **"La forza della mente e del cuore", Dr.ssa Giuliana Amoretti** 27-1-2027

Restare curiosi, imparare e dedicarsi ad attività piacevoli aiuta a sentirsi più vivi e sereni. Le nostre risorse continuano a crescere se le coltiviamo.

Leggere, cantare, cucinare, ricordare e condividere esperienze, sono semplici modi per stare bene.

**INIZIATIVA S.I.Co. Liguria Società Italiana di Counseling  
in collaborazione con il Comune di San Lorenzo (Im)**

**REF.SICOLIGURIA@GMAIL.COM - 327 682 8931**