

**9-16-23 ottobre**

BIBLIOTECA di CASTEL SAN PIETRO TERME

# Organizza il tuo benessere

Strumenti e tecniche che ti aiutano a gestire il tempo e lo spazio per raggiungere i tuoi obiettivi di benessere ed esaudire i tuoi desideri.

con **Silva Bucci**, New-Forum

---

9 OTTOBRE dalle 10 alle 12

## Trova il tempo per prenderti cura di te

Desideri coltivare il tuo hobby, fare movimento, cucinare cose nuove e sane, trovare un momento solo per te, ma pensi di non averne il tempo? Ti aiuterò a riorganizzare i tuoi impegni liberando tempo per ciò che desideri.

16 OTTOBRE dalle 10 alle 12

## Trova lo spazio

Idee e strumenti per trovare lo spazio per ciò che desideri: hobby, ginnastica, lettura, creatività, arte. Ti aiuto a organizzare un angolo che sia tutto tuo, anche se non hai una stanza in più!

23 OTTOBRE dalle 10 alle 12

## Organizza i pasti e il tuo obiettivo di benessere

Vorresti mangiare meglio, cucinare sano e non sprecare tempo, cibo o denaro? Il segreto è l'organizzazione: mettiamo ordine nella giornata, nei pasti e in dispensa. Con strumenti e trucchi puoi migliorare con gioia e soddisfazione il tuo benessere e quello della tua famiglia.

---

**Agli incontri si accede su prenotazione ( a partire da una settimana prima), con green-pass e mascherina**  
biblioteca@cspietro.it | Tel. 051.940064

---