



fiorisce il benessere

**MAGGIO
DI SALUTE**
ALLA
BIBLIOTECA
DELLE OBLATE
2025



fiorisce.

il benessere

MAGGIO DI SALUTE
ALLA BIBLIOTECA DELLE OBLATE
2025

BIBLIOTECA
DELLE OBLATE
Via dell'Oriuolo, 24 - Firenze
Tel. 055 261 6512
bibliotecadelleoblate@comune.fi.it

@ biblioteca_delle_oblate
f bibliotecaoblate
#Biblioblate

WWW.BIBLIOTECHE.COMUNE.FI.IT



**LA PARTECIPAZIONE
ALLE INIZIATIVE È
GRATUITA E IN ALCUNI
CASI È RICHIESTA LA
PRENOTAZIONE.**

Per informazioni e prenotazioni
contattare la Biblioteca delle Oblate
al numero 055 261 6512 o all'indirizzo
bibliotecadelleoblate@comune.fi.it



La Biblioteca delle Oblate presenta una rassegna di incontri dedicati al benessere e alla salute in tutte le sue forme. Un percorso pensato per adulti, ragazzi e bambini, con appuntamenti che spaziano dalla cura del corpo, a quella della mente e delle emozioni.

Attraverso laboratori, conferenze e momenti di condivisione, esperti del settore guideranno i partecipanti alla scoperta di strumenti e pratiche per migliorare la qualità della vita, ridurre lo stress e promuovere un equilibrio armonioso tra corpo e mente.

Un'occasione per prendersi cura di sé in un luogo di cultura e comunità, dove la conoscenza si intreccia con il benessere e in sintonia con il rinnovamento e la vitalità della primavera.

Vi aspettiamo!

Programma

MARTEDÌ 6 MAGGIO ore 16.30

L'AUTOSTIMA E L'AMOR PROPRIO: IL CUORE DEL NOSTRO BENESSERE

Sala storica Dino Campana

Prendersi cura di sé e imparare a rispettare i propri bisogni, migliorare il rapporto con se stessi coltivando autostima e amor proprio attraverso esperienze di vita e lavoro interiore. Un incontro per migliorare le proprie azioni e alimentare l'autostima a ogni età. L'incontro è condotto da Eliane Estelita da Silva, biologa, volontaria di Interação entre Mulheres e Grupo Mulheres do Brasil Florença.
Ingresso libero.

GIOVEDÌ 8, 15, 22, 29 MAGGIO ore 17.00

TIAKI PRENDERSI CURA DI NOI. ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO PER IL BENESSERE

Saletta incontri Joyce Lussu

L'impatto dell'alimentazione e della pratica di sport sulla salute fisica e mentale. Di origine Māori, la parola "Tiaki" significa "custodire", "prendersi cura" e riflette i valori di responsabilità, protezione e cura per le persone, l'ambiente e le risorse naturali. Attraverso un ciclo di incontri teorico-pratici esploriamo temi come l'alimentazione consapevole, l'attività fisica, la gestione dello stress e pratiche come lo yoga e il pilates, con particolare attenzione ai bisogni delle persone oltre i 40 anni.

A cura di Nosotras Onlus in collaborazione con ATS DoMo.

Iscrizioni su <https://forglobe.eu/>

SABATO 10 MAGGIO ore 11.00

DA CURA DEL CORPO A CURA DELLA MENTE.

Tutta la biblioteca

Il complesso dell'ex "conservatorio" femminile delle Oblate in una passeggiata dal chiostro all'altana. Visita guidata per conoscere la storia, l'arte, l'architettura e le curiosità del "conservatorio" delle Oblate, le pie donne dedite all'assistenza delle malate dell'antistante Ospedale di Santa Maria Nuova, oggi sede della Biblioteca e di altri istituti culturali. La passeggiata comprende la visita ai chiostri, al cortile e all'altana con un affaccio unico e imperdibile sulla città. A cura dell'Associazione Culturale Firenze Città Nascosta. Punto di partenza per la visita: giardino di ingresso della Biblioteca.
Su prenotazione.

Sabato 10 maggio ore 16.00

LE GIARDINIERE DI FIABE

Sezione bambini e ragazzi

Una lettura/spettacolo che si ispira alle più belle storie di autori moderni che parlano di amore e rispetto nei confronti della natura, fiabe che ci insegnano a prendersi cura del nostro mondo e di noi stessi con delicatezza, ironia e tanta fantasia! Durante lo spettacolo i bambini sono coinvolti in giochi teatrali diventando i veri protagonisti della narrazione. A cura dell'Associazione Tri-boo. Dai 3 agli 8 anni.
Su prenotazione.

SABATO 10 MAGGIO ore 17.00

TREKKING URBANO

Parco delle Cascine – Biblioteca delle Oblate

Un trekking urbano per scoprire angoli nascosti di natura selvatica a Firenze. Etica Selvatica ci accompagna in un percorso naturalistico dove, a partire dal Parco delle Cascine, arriviamo a piedi alla Biblioteca delle Oblate, con deviazioni e soste per osservare e godere dei colori e dei profumi delle prime fioriture, del risveglio primaverile delle fronde degli alberi e del volo degli uccelli nel pieno del periodo della nidificazione. A cura di Martina Miscioscia, dottoressa in Scienze naturali e Guida ambientale escursionistica. Luogo di ritrovo: Piazzale delle Cascine - Università di Agraria
Su prenotazione.

DOMENICA 11 MAGGIO

LUOTECA MUSICALE

Sezione bambini e ragazzi

Primo turno: 10.30-11.20

per bambine e bambini da 0 a 2 anni

Secondo turno: 11.30-12.20

per bambine e bambini dai 3 ai 5 anni

A partire dalla lettura di un albo illustrato, i bambini e i loro genitori sono guidati in un'esperienza di ludoteca musicale, in cui i partecipanti sono incoraggiati ad esplorare gli strumenti, il suono e le forme musicali. Bambini, genitori e nonni vengono invitati a giocare con le sonorità degli strumenti musicali, a suonare, cantare e improvvisare insieme ritmi, danze e melodie, ma anche a esplorare il silenzio, l'attesa e a rilassarsi in un ambiente informale e accogliente. Per sperimentare l'utilizzo di un 'nuovo'

linguaggio per comunicare, interagire e giocare assieme ai propri bambini e alle altre famiglie. A cura di Centro Studi Musica & Arte.

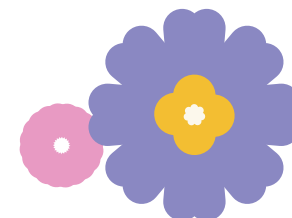
Su prenotazione.

DOMENICA 11 MAGGIO ore 10.30

FUORI E DENTRO ME: ASCOLTO, MUOVO, CREO, DANZO, AMO

Saletta incontri Joyce Lussu

Un laboratorio di DanzaMovimentoTerapia per promuovere risorse creative e incentivare il benessere personale e sociale. Una prova pratica per comprendere come l'integrità corporea sia la base del benessere personale e relazionale, come il movimento sia il terreno della vita e della vitalità e di come la danza e la creatività siano le strade per incontrarci e incontrare l'altro. Intervengono Chiara Unisoni, DanzaMovimentoTerapeuta APID e Valentina Eddario, DanzaMovimentoTerapeuta APID. A cura di APID (Associazione Professionale Italiana DanzaMovimentoTerapia).
Su prenotazione.



DOMENICA 11 MAGGIO ore 16.00

IL BAMBINO CON I FIORI NEI CAPELLI

Sezione bambini e ragazzi

Spettacolo con marionette e attori tratto dal libro di Jarvis, "Il bambino con i fiori nei capelli" (Lapis). David ha i fiori nei capelli. È delicato e gentile, proprio come i suoi petali colorati. David e il suo migliore amico sono inseparabili e insieme si divertono moltissimo. Ma un giorno succede qualcosa di strano: un petalo si stacca dalla testa di David e rimane tra le dita del suo amico. Da quel momento, David non vuole più giocare, diventa triste e silenzioso. E una mattina, quando David arriva in classe e si toglie il berretto, tutti i suoi petali volano via come farfalle, lasciando solo rametti secchi. Gli altri bambini gli stanno lontani, per paura di pungersi, ma non il suo amico del cuore. Lui vuole restituire a David tutti i suoi colori. Così ha un'idea... Capita a tutti, anche ai bambini, di attraversare un periodo difficile, di sentirsi fragili, di perdere qualcosa o qualcuno di importante, di ammalarsi. Il bambino con i fiori nei capelli è una metafora potentissima di questa fragilità. E di quel piccolo miracolo chiamato amicizia, che ci fa ritrovare la luce anche nel buio più nero. A cura dell'Associazione TeatroLà. Dai 4 anni.
Ingresso libero.

DOMENICA 11 MAGGIO ore 16.30

PALINGENESI CREATIVA: IL POTERE MAIEUTICO DELLE ARTI

Sala storica Dino Campana

Un viaggio nel potere rigenerativo dell'arte dove la creatività si fa mezzo di rinascita interiore. Tante volte si parla di arteterapia, ma come la pratica artistica può attivare profondi processi di trasformazione, favorendo la guarigione e il superamento di traumi e blocchi emotivi? Il libro "Palingenesi creativa" analizza tecniche creative quali la pittura, la musica e la scultura, con un focus su come l'arte possa riattivare risorse interiori e liberare nuove energie vitali. Interviene Joy Grifoni, docente e ricercatrice in area neuroscienze applicate alla formazione e alla psicoterapia.
Ingresso libero.

DOMENICA 11 MAGGIO ore 17.00

IL LEGAME TRA I BALLI POPOLARI E LA SOCIALITÀ NEL CORSO DEI SECOLI

Altana Marielle Franco

Un pomeriggio per avvicinarci alle danze popolari di tutta Europa, dalla chapelloise alla quadriglia fino al tango greco conosceremo lo sviluppo dei balli popolari. Interviene Michele Mingrone, storico e musicista; Mary Luca, psicoterapeuta. A seguire balli guidati dai membri dell'Associazione a cura di Trettempi Folk aps.
Ingresso libero.

MERCOLEDÌ 14 MAGGIO ore 16.30

RICORDO... I CIBI DELLA MIA CUCINA CHE SAPEVANO DI TERRA E DI GALLINA. DI E CON CARLA FIORENTINI

Saletta incontri Joyce Lussu

Quando la tradizione incontra il benessere I sapori della tradizione culinaria uniti a una vita trascorsa nelle campagne toscane, seguendo il ritmo delle stagioni. Ricordi che la mano di Carla Fiorentini traduce in strofe, raccontando la capacità di mettere insieme pochi e semplici ingredienti, resi disponibili dalla natura per realizzare pietanze nuove e appetibili dai nomi fantasiosi come la "zuppa di poco", "la salvia a sorpresa" o le "ova rimpiazzate". Seguire la varietà stagionale dei prodotti offre così l'opportunità di scoprire sapori autentici, di variare l'alimentazione, imparando ad ascoltare la natura e a nutrirci in modo più consapevole, al tempo stesso valorizzando i prodotti del territorio, e riscoprendo varietà a volte dimenticate.
Ingresso libero.

SABATO 17 MAGGIO ore 10.30

PRESENTAZIONE DEL LIBRO "ABBI CURA DI TE" DI E CON LUISANDA DELL'ARIA E ACTO TOSCANA

Sala storica Dino Campana

"Una lunga lettera a una donna immaginaria, che chiamo Donna. Le racconto la mia storia personale, intima, quello che è successo negli ultimi tre anni e perché. La mia sorpresa, il mio sgomento, la mia rabbia ma anche le mie paure, le mie fatiche, la mia voglia di vivere". Così Luisanda Dell'Aria affida il proprio messaggio a tutte le donne per parlare di prevenzione.

Intervengono:

Ilenia Cardamone, presidente ACTO Toscana; Luisanda Dell'Aria, autrice del libro; Matilde Bartolini, psicologa ACTO Toscana. A cura di Acto Toscana (Alleanza Contro il Tumore Ovarico)
Ingresso libero.

SABATO 17 MAGGIO ore 17.30

ORTOBLATE - PRESENTAZIONE DEL PROGETTO INNOVA.BIO.ORT

Sala storica Dino Campana
Un incontro dedicato all'agricoltura urbana e agli orti sociali, in cui sono presentati i risultati del progetto di ricerca INNOVA.BIO.ORT, per cui l'Orto botanico di Firenze ha curato le attività di disseminazione e trasferimento delle conoscenze. L'incontro è l'occasione per presentare al pubblico il volume "Di orti e di lombrichi", realizzato nell'ambito del progetto. La pubblicazione sarà distribuita gratuitamente ai partecipanti. Intervengono: Giulia Torta, curatrice Orto botanico - Sistema Museale di Ateneo; Andrea Battista, Orto bioattivo; Domenico Prisa, primo ricercatore CREA Orticoltura e Florovivaismo di Pescaia; Adele Caminiti, architetto paesaggista e borsista di ricerca presso il Dipartimento di Architettura dell'Università di Firenze, Associazione RicciOrto (Legambiente Firenze).
Ingresso libero.



LUNEDÌ 19 MAGGIO ore 16.30

**DAL CORSETTO OTTOCENTESCO
ALL'ABITO RIFORMATO DI GUSTAV
JAEGER**

Sala storica Dino Campana

Un percorso nella storia verso il benessere e l'igiene dell'abito. Una conferenza per scoprire l'evoluzione dell'abito e come questo potesse influenzare la salute di chi lo indossava. Dagli stretti busti steccati ai tessuti colorati con sostanze tossiche a forme tutt'altro che comode, fino ad analizzare l'impatto ambientale e la sostenibilità nella produzione contemporanea. Intervengono: Maria Paola Banchi, Presidente Associazione degli Amici del Foulard e Samuele Magri, storico dell'arte. A cura di Associazione Amici del Foulard. *Ingresso libero.*

DOMENICA 25 MAGGIO ore 10.30

**DALLA MAGIA DI ALICE... ALLA
MERAVIGLIA DI GIOCARE CON I
GENITORI**

Sezione bambini e ragazzi

Laboratorio di DanzaMovimentoTerapia. Nella prima parte, prendendo spunto dai personaggi di "Alice nel paese delle meraviglie" di Lewis Carroll, di cui si narrerà brevemente la storia, i partecipanti esplorano le potenzialità del proprio corpo e della danza: giocheranno ad allungarsi e a rimpicciolirsi come Alice, ad essere veloci e a saltare come il Bianconiglio. Nella seconda parte, la magia di Alice si trasformerà in un'esperienza per bambini e genitori, per imparare ad ascoltare insieme i segnali del proprio corpo, il respiro e il cuore, in modo da avere uno strumento utile nei momenti in cui si è più stanchi o arrabbiati.

A cura di Apid Toscana, della coreografa Flavia Bucciero e della danzaterapeuta Alessandra Profeti.

Per genitori e bambini e bambine dai 5 ai 10 anni.

Su prenotazione.

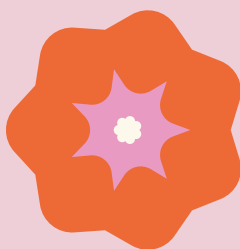
SABATO 31 MAGGIO ore 17.00

**LA VITA DI VERA STORIA DI
ALZHEIMER**

Sala conferenze Sibilla Aleramo

Una performance di danzamovimentoterapia per raccontare e spiegare l'Alzheimer. Scritta e condotta dalla danzaterapeuta Manuela Giugni, e interpretata dal gruppo "le Dee Vulnerabili", è la storia di una donna qualsiasi, Vera, nata nel 1951. Dalla sua infanzia, alla giovinezza, dal primo amore, alla nascita della figlia. Fino al passaggio dalla maturità alla vecchiaia. E fino al sorgere tragico della malattia che ingoia i suoi ricordi, giorno dopo giorno.

Intervengono: Manuela Giugni Danzamovimentoterapeuta, iscritta a APID, Drammaturga Dmt APID® Allieva diretta di Maria Fux, Formatrice, Supervisora, Com. Formazione, "dal laboratorio all'Espressione Coreografica" Nazionale, Membro CID Unesco. Le dee vulnerabili, Laboratorio di DanzaMovimentoTerapia permanente di volontariato *Ingresso libero.*



WWW.BIBLIOTECHE.COMUNE.FI.IT



**BIBLIOTECA
DELLE OBLATE**

Via dell'Oriuolo, 24 - Firenze

Tel. 055 261 6512

bibliotecadelleoblate@comune.fi.it

 [biblioteca_delle_oblate](https://www.instagram.com/biblioteca_delle_oblate)
 [bibliotecaoblate](https://www.facebook.com/bibliotecaoblate)
 [#Biblioblate](https://www.youtube.com/hashtag/Biblioblate)