



La vita inizia dopo la pensione! Quanto è importante adesso avere cura di me?

Un viaggio tra cambiamenti, cura di sé e nuove opportunità

Docenti: Barbara Donadoni,
Anna Macchi, Martina Moroni

Barbara Donadoni

Laureata nel 2004 in Psicologia, ho conseguito la specializzazione in psicoterapia nel 2009. Ho collaborato e lavorato presso l'Azienda ospedaliera e l'ASL. Attualmente sono una libera professionista e ritengo fondamentale integrarmi con altri operatori in ottica di complementarietà. Nel 2023 ho acquisito il titolo di Mindfulness Trainer e ho approfondito gli studi sul benessere psico-corporeo. Accompagno ogni giorno le Persone nel nutrire la propria vita accogliendo le proprie emozioni e i propri bisogni, consolidando la capacità di ascoltarsi e creando efficaci e sane abitudini di vita che possano appagare e dare un profondo senso di serenità.

Martina Moroni

Martina Moroni è psicologa e psicoterapeuta, iscritta all'Albo degli Psicologi del Piemonte. Ha conseguito la laurea in Psicologia presso l'Università degli Studi Milano-Bicocca, specializzandosi successivamente in Psicoterapia della Gestalt e formandosi come operatore di Training Autogeno e Master Coach. Dopo una significativa esperienza pluriennale in azienda nell'ambito delle Risorse Umane, dove si è occupata di formazione e sviluppo, oggi svolge la libera professione presso il proprio studio privato. Nella sua attività quotidiana si dedica al sostegno psicologico e alla psicoterapia per adulti e coppie, integrando le sue competenze cliniche con la pratica dell'ortoterapia, un approccio che utilizza il contatto con la natura e il giardinaggio come strumenti di benessere e cura. Coniugando rigore scientifico e attenzione alla persona, mette la sua esperienza al servizio della formazione, facilitando percorsi di crescita personale, ascolto e benessere relazionale.

Anna Macchi

Sono Psicologa e Psicoterapeuta, ho vissuto 18 anni in America Latina e la mia attività è stata principalmente svolta presso ospedali oncologici dando supporto psicologico a bambini, adolescenti, adulti e ai loro familiari. Tornata in Italia nel 2004, ho lavorato nella struttura complessa di Cura Palliative e nell'Hospice dell'Ospedale Maggiore della Carità di Novara fino al 2017. Partecipo dal 2007 come formatrice in corsi sul benessere psicologico del personale ospedaliero. Ho approfondito la formazione personale con un master in Psicopatologia Fenomenologica e uno in Mindfulness Clinico e Self Compassion.

Svolgo dal 2017 principalmente attività privata con adulti dai vent'anni in su e collaboro con colleghe in corsi sulla cura del benessere psicofisico.

"Come scrivo questo nuovo capitolo della vita?": conoscere il cambiamento, accogliere le emozioni e riscoprire le proprie risorse.

"Il corpo: solo fonte di acciacchi o ancora di benessere?": come creare buone abitudini che fanno stare bene. Un approccio gentile.

"Quale tempo per me e quale per gli altri?": creare un nuovo equilibrio nell'abitare il tempo libero.

"Volersi bene ogni giorno: come coltivarlo?": l'ortoterapia come esperienza di benessere e metafora della crescita personale.

Come continuare a fiorire?": La progettualità ci mantiene vivi.

MERCOLEDI' 14:30 - 16:00 - AUDITORIUM	
4	Novembre 2026
2	Dicembre 2026
27	Gennaio 2027
24	Febbraio 2026
10	Marzo 2026