

Alla biblioteca di Albizzate un percorso di mindfulness per aiutare i giovani a gestire ansia e stress

Pubblicato: Lunedì 16 Marzo 2026



Ad Albizzate parte **un percorso di mindfulness dedicato ai giovani** per affrontare stress, ansia e difficoltà relazionali. L'iniziativa si inserisce nel progetto **ATTIVA+MENTE Albizzate Young Hub** e propone sei incontri in biblioteca per promuovere il benessere psicologico e prevenire situazioni di isolamento sociale.

Un ciclo di incontri per il benessere dei giovani

L'iniziativa è proposta dal Comune di Albizzate, insieme alla cooperativa l'Airone, alla cooperativa Henosis e all'associazione MEGA, grazie ad un finanziamento di Regione Lombardia in collaborazione con Anci Lombardia.

Gli incontri si svolgeranno **alla Biblioteca comunale** di Albizzate, in piazza IV Novembre, con l'obiettivo di trasformare questo spazio da semplice luogo di studio a una vera e propria "officina del benessere". Il percorso sarà guidato dalla dottoressa **Cinzia Bagnaschino** e prevede sei appuntamenti della durata di due ore, sempre alle 17.30.

Cos'è la mindfulness

La mindfulness, o consapevolezza, è una pratica che aiuta a portare l'attenzione al momento presente in

modo intenzionale e senza giudizio. Per i giovani può diventare **uno strumento utile per affrontare momenti di stress, gestire l'ansia e imparare a rimanere presenti anche nelle situazioni più difficili.**

«Praticare mindfulness significa imparare a stare nelle situazioni senza farsi travolgere dalle emozioni o dai pensieri ansiosi sul futuro – spiegano i promotori del progetto – L'obiettivo dell'iniziativa è anche quello di prevenire il disagio giovanile e l'isolamento, come nei casi di ritiro sociale, promuovendo il benessere psicologico come un diritto accessibile a tutti attraverso un servizio pubblico gratuito come la biblioteca».

Il programma degli incontri

Il percorso è suddiviso in tre moduli tematici.

Mindfulness e gestione dello stress

27 marzo – Uscire dal pilota automatico: distinguere tra reagire d'impulso e rispondere in modo consapevole

10 aprile – Calmare la tempesta emotiva: tecniche per affrontare ansia da esame o incertezza lavorativa

Mindfulness e autostima

24 aprile – Lo scrigno delle competenze: riconoscere e valorizzare le proprie risorse

8 maggio – L'auto-compassione e il critico interno: trasformare il dialogo interiore negativo

Mindfulness e comunicazione

22 maggio – Esprimere e ascoltare: sviluppare una comunicazione assertiva

12 giugno – Il kit di sopravvivenza: sintesi del percorso e strumenti per il futuro

Foto di [Irina L](#) da [Pixabay](#)

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it