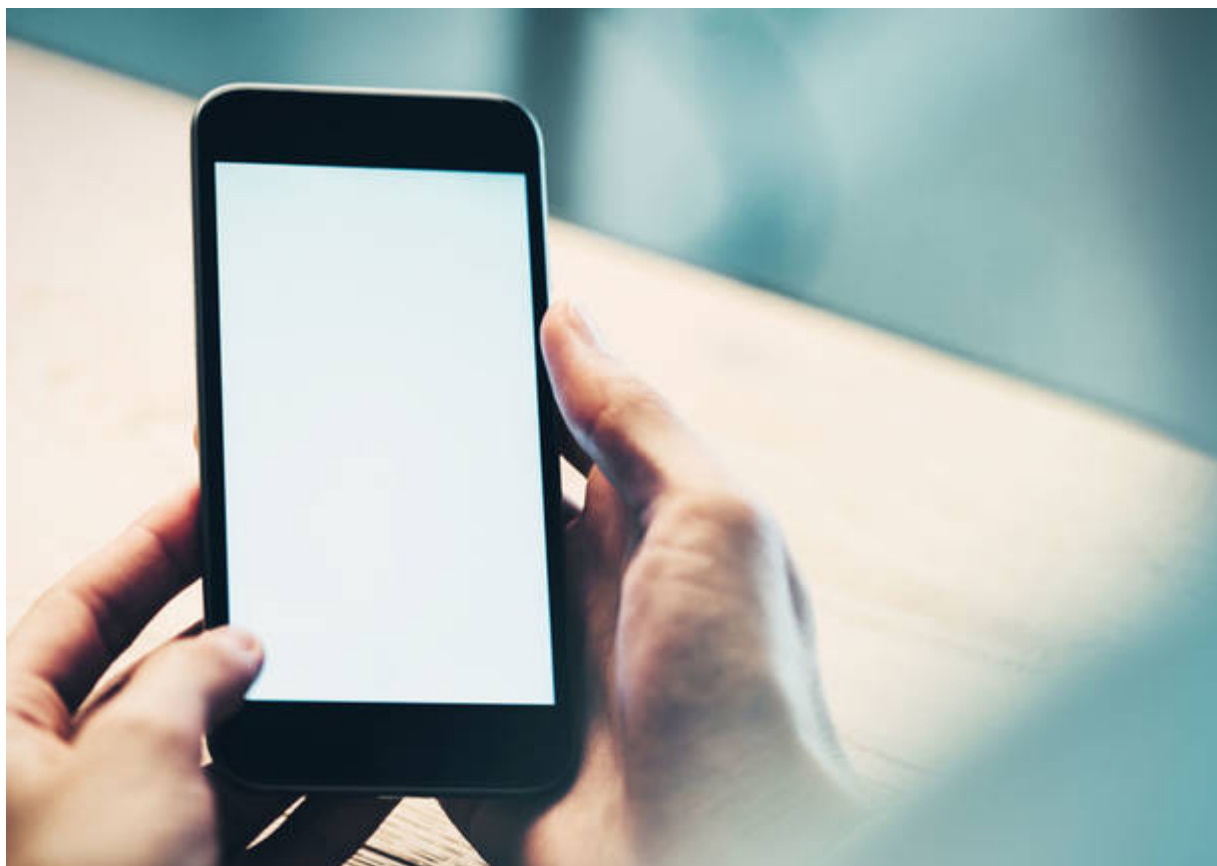


Benessere digitale: incontro pubblico a Castellanza su tecnologia e consapevolezza

Pubblicato: Lunedì 11 Maggio 2026



Smartphone, social media, notifiche: il rapporto tra le persone e la tecnologia è al centro di “Benessere digitale”, l’incontro pubblico gratuito in programma martedì 20 maggio alle 21 alla Biblioteca Civica di Castellanza, in Piazza Castegnate.

L’iniziativa è organizzata dall’Associazione culturale Il Filo in collaborazione con l’associazione **Area Giovani con il patrocinio del Comune di Castellanza** e il sostegno di BCC di Busto Garolfo e Buguggiate e della Cartoleria Dal Monti. L’ingresso è libero e aperto a tutta la cittadinanza, senza distinzioni di età.

La serata si propone di offrire strumenti concreti per sviluppare un uso più consapevole delle tecnologie digitali, affrontando un tema che riguarda trasversalmente ogni fascia d’età: dai giovani ai genitori, fino agli adulti che vogliono comprendere meglio come piattaforme e dispositivi influenzano la vita quotidiana.

Nel corso dell’incontro saranno esplorati i meccanismi psicologici alla base dei comportamenti digitali (dal ruolo della dopamina e dei bias cognitivi allo scrolling infinito e ai sistemi di notifica) insieme agli effetti del multitasking su attenzione e performance e all’impatto della connessione continua su creatività, memoria e qualità del sonno. Spazio anche a strategie pratiche di disconnessione intenzionale, tecniche di gestione dell’attenzione ed esercizi guidati per riflettere sul proprio rapporto con il digitale. A condurre la serata sarà Monica Bormetti, psicologa ed esperta in benessere digitale,

fondatrice della piattaforma “Smart Break – Digital Wellbeing & Balance”.

Da anni Bormetti si occupa degli effetti del digitale su attenzione, emozioni e comportamenti, collaborando con aziende, scuole e organizzazioni per promuovere percorsi di formazione e consulenza. Il suo approccio integra psicologia, neuroscienze e pratiche di mindfulness applicate al contesto digitale. Per informazioni: associazioneilfilo@gmail.com – 327 1212276.



Come usare la tecnologia in modo consapevole

Una serata per capire come la tecnologia influenza mente, abitudini e relazioni



Scopriremo i meccanismi che creano dipendenza e le strategie pratiche per un uso consapevole

20 Maggio 2026 h 21.00

c/o la Biblioteca Civica

Monica Bormetti

**Piazza Castegante
Castellanza**

**psicologa esperta
in benessere digitale**

EVENTO GRATUITO APERTO A TUTTI



Con il patrocinio del
Comune di Castellanza



Per info: associazioneilfilo@gmail.com cell. 327/1212276

di Redazione