



## **INCONTRO CON I DETENUTI** **DELLA CASA CIRCONDARIALE DI CIVITAVECCHIA**

**GIOVEDÌ 20 MARZO**  
**ORE 9.30 - 12.30**

**Il sonno è un elemento fondamentale per il benessere, la salute e la qualità della vita di tutte le persone**, ma ciò è ancor più vero per persone in condizioni di fragilità.

Un buon sonno è fondamentale per il nostro sistema cardiocircolatorio, il sistema immunitario, il nostro metabolismo, ma anche per il nostro equilibrio mentale poiché riduce ansia e depressione, riduce le dipendenze, riduce il rischio di sviluppare una sindrome post traumatica da stress in chi abbia avuto esperienze traumatiche nella vita, migliora la vita di relazione.

Parteciperanno all'incontro:

- **Prof.ssa Benedetta Sabatini**, insegnante di matematica e scienze del GPIA G. FOTI
- **Dott. Pierluigi Innocenti**, Neurologo, Presidente ASSIREM
- **Dott.ssa Antonella Puzella**, Psichiatra, Segretaria ASSIREM