

CONSAPEVOLEZZA E STILI DI VITA SANI E ATTIVI PER UN INVECCHIAMENTO SENZA PREGIUDIZI

A partire dalla seconda settimana di Giugno, ISRAA avvierà una serie di incontri formativi che mirano a fornire alcuni spunti di riflessioni sull'invecchiamento e sugli stereotipi che ad esso si legano ed offrire strumenti utili per sviluppare maggiore consapevolezza sulle proprie abitudini e stili di vita, così da condurre una vita sana e attiva. Questi incontri si collocano nell'ambito del progetto europeo "Wiselife", in italiano "Vita Saggia", di cui ISRAA è partner. Scopo del progetto è il contrasto alla discriminazione nei confronti delle persone anziane, un fenomeno molto grave e purtroppo molto diffuso, sia nel nostro paese che nel resto d'Europa. Poiché è noto che la conoscenza rappresenta un'arma fondamentale per contrastare la discriminazione, un percorso di conoscenza e approfondimento come quello proposto rappresenta un elemento chiave a questo fine.

Il corso si articola in **tre incontri di circa due ore ciascuno sui seguenti temi: Mindfulness e stili di vita sani, Laboratorio Artistico, Il mondo digitale: sfide e opportunità**. Di seguito il programma, in cui sono indicati giorno, orario e luogo.

CICLO 1	Sede delle attività	Lunedì 6 Giugno 9.00/11.30	Martedì 7 Giugno 9.00/11.00	Mercoledì 8 Giugno 9.00/11.30
	Residenza Menegazzi Via Noalese, 40	Mindfulness & stili di vita sani	Laboratorio artistico	Il mondo digitale: sfide e opportunità
CICLO 2	Sede delle attività	Lunedì 13 Giugno 9.00/11.30	Martedì 14 Giugno 9.00/11.00	Mercoledì 15 Giugno 9.00/11.30
	Residenza Menegazzi Via Noalese, 40	Mindfulness & stili di vita sani	Laboratorio artistico	Il mondo digitale: sfide e opportunità
CICLO 3	Sede delle attività	Lunedì 20 Giugno 9.00/11.30	Martedì 21 Giugno 9.00/11.00	Mercoledì 22 Giugno 9.00/11.30
	RACT Via Nicola di Fulvio, 4	Mindfulness & stili di vita sani	Laboratorio artistico	Il mondo digitale: sfide e opportunità

Per iscrervi siete invitati a contattare i seguenti numeri di telefono:

335 817 1888 o 339 8765280 comunicando il vostro nome e cognome e indicando a quale ciclo di incontri siete interessati a partecipare, scegliendo tra ciclo 1, 2 o 3. Ogni ciclo ha gli stessi contenuti. La suddivisione in cicli risponde alla necessità di lavorare con gruppi di massimo 10/12 persone. **Termine ultimo per l'iscrizione è martedì 31 Maggio.**