



LONGEVI E ATTIVI

CICLO DI INCONTRI APERTI ALLA CITTADINANZA
PER MIGLIORARE LA SALUTE,
IL BENESSERE E LA VITALITÀ
IN UNA DELLE ETÀ PIÙ SERENE DELLA VITA

Gli incontri si terranno presso
Fondazione De Lozzo - Da Dalto Onlus
Via Pianale, 36 - Santa Maria di Feletto (TV)

IL CICLO DI INCONTRI

E' possibile vivere la propria longevità all'insegna del benessere?

E' la domanda alla quale proveremo a dare una risposta nel corso di questo ciclo di incontri. Il benessere, a qualunque età, dipende infatti da diversi fattori. Non tutti sono sotto il nostro controllo, ma molti di essi sono influenzati dal nostro stile di vita.

Cercheremo quindi di capire insieme a voi come sperimentare una longevità attiva e lo faremo con l'aiuto di esperti professionisti esplorando i tre pilastri fondamentali del benessere psicofisico: alimentazione sana, attività fisica e relazioni sociali.

Sabato 4 novembre 2017 - Ore 9.00

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Un'alimentazione sana
per un corretto stile di vita.



Sabato 18 novembre 2017 - Ore 9.00

IL MOVIMENTO È VITA!!!

Muoversi per acquistare energia
e mantenersi in salute.



Sabato 2 dicembre 2017 - Ore 9.00

LE RELAZIONI SOCIALI

Il valore delle amicizie, la forza del volontariato ed
il dialogo intergenerazionale per una mente sempre attiva

