Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2339 del 12/09/2024

L'evento Utetd sulle opportunità di allenare insieme le capacità fisiche e le capacità cognitive in età matura

Le nuove frontiere del benessere

L’opportunità di allenare insieme le capacità fisiche e le capacità cognitive partecipando ad un percorso formativo che considera la persona nella sua globalità, aumenta in maniera significativa la possibilità di mantenere, ritrovare, sviluppare l’autonomia necessaria per essere protagonisti del proprio stato di benessere. Ne parleremo venerdì 13 settembre con i docenti dell’Università della terza età e del tempo disponibile e con Luca Guazzati, direttore della rivista “Senzaetà” che proprio nell’ambito della prossima riunione del G7 interverrà sul tema degli “Stili di Vita per campare cent’anni”, parlando di longevità, di vita in salute, di alimentazione, di soluzioni contro l’isolamento e di nuove tecnologie per un invecchiamento in salute. L’evento si terrà nell’Aula Magna della sede della Fondazione Franco Demarchi in Piazza Santa Maria Maggiore 7.

Prendersi cura di sé in età matura è di fondamentale importanza per rimanere in salute ed avere la possibilità di vivere in maniera piena e soddisfacente. Come ritrovare l’equilibrio psico-fisico scegliendo in autonomia le modalità che sostengono quotidianamente la nostra salute e il nostro benessere? Quali conoscenze contribuiscono ad allargare ed allenare la mente e quindi a stimolare il processo di cambiamento? Questi alcuni dei temi che affronteremo con i docenti dell’Università della terza età e del tempo disponibile e con Luca Guazzati, direttore della rivista “Senzaetà”.

Il Programma

Ore 15.00, Tavola rotonda “Stili di vita per campare 100 anni”

- Ritrovare l’equilibrio psico-fisico scegliendo in autonomia le modalità che sostengono quotidianamente la nostra salute e il nostro benessere, con **Ruggero Cappello**
- La motivazione che sostiene il cambiamento, con **Salvatore Massaro**
- La rappresentazione del benessere nell’arte, con **Katia Fortarel**
- Muoviamoci anche da seduti, con **Lorenzo Brigadoi**

Modera **Luca Guazzati**, direttore della rivista “Senzaetà” che nell’ambito della prossima riunione del G7 per l’ambito sanitario interverrà sul tema degli “Stili di Vita per campare cent’anni”, parlando di longevità, di vita in salute, di alimentazione, di soluzioni contro l’isolamento e di nuove tecnologie per un invecchiamento in salute.

Ore 17.00 - percorso a tappe “Motus” con PUNTO RISTORO

Percorso a tappe accessibile e adatto a tutti accompagnati dai docenti di educazione motoria UTETD - **Liliana Andreatta - Chiara Monegaglia - Anna Rami - Vilma Trevisan e Stefano Benedetti** in cui cimentarsi in maniera divertente in alcune delle attività in programma nell'a. a. 2024 - 2025. È sufficiente portare le scarpe da ginnastica.

Per informazioni e prenotazioni: 0461 273629 - 273645

(av)