

# Prevenire e curare con gli stili di vita

**Propone un nuovo modo di vivere la propria quotidianità, perché insegna come alcuni accorgimenti molto semplici possano migliorare la nostra salute e aumentare la nostra sensazione di benessere, attraverso:**

## **LA CONOSCENZA IL MOVIMENTO FISICO**

Conoscere lo stile di vita corretto in funzione della nostra età e delle nostre abitudini, consente di intervenire naturalmente sulla nostra salute, fisica e mentale.

Trovare il modo di svolgere quotidianamente una “ginnastica dolce” attraverso la pratica di yoga, ci dimostra che con la regolarità della pratica possiamo ottenere ottimi risultati, senza esagerare nella fatica fisica.



## PERCORSO ROSA Donne 50

- **Abitare il corpo**
- **L'intestino felice:**  
l'importanza di una corretta alimentazione
- **La salute nelle tue mani**
- **I segreti della colonna**
- **L'osteopata ci racconta**
- **La salute ha due facce: maschile e femminile**
- **La prevenzione delle malattie croniche**
- **Tecnologie dell'informazione e stili di vita sani**
- **Il bosco e le sue caratteristiche: la pianta sana e antica è ancora più maestosa**

## PERCORSO VIOLA Donne 50

- **Aspetti emotivi della menopausa**
- **Essere donna dopo i 50 anni:**  
i cambiamenti psicofisici e il rapporto con il proprio corpo
- **L'immaginario del ruolo femminile:**  
aspetti socio-culturali e cambiamenti di ruolo nel ciclo di vita
- **La sfera sessuale della donna,**  
tra tabù e diritto alla ricerca del piacere
- **La percezione e la gestione del tempo:**  
come adattarli alla propria fase di vita
- **La prospettiva over50:**  
accettazione, cambiamento e vantaggi dell'esperienza
- **La solitudine e la**  
risorsa delle relazioni
- **No allo stress: riequilibrare**  
corpo e mente con gli  
stili di vita



## PERCORSO VERDE - OVER 60



- Abitare il corpo
- L'intestino felice:  
l'importanza di una corretta alimentazione
- La salute nelle tue mani
- I segreti della colonna
- L'osteopata ci racconta
- La salute ha due facce:  
maschile e femminile
- La prevenzione delle malattie croniche
  - Tecnologie dell'informazione  
e stili di vita sani
  - Il bosco e le sue caratteristiche:  
la pianta sana e antica è ancora più maestosa

## PERCORSO BLU OVER 60

- La depressione nell'anziano
- L'accettazione della fase di invecchiamento
  - La sfera sessuale nell'invecchiamento
    - La riscoperta della terza età  
tramite la socializzazione e l'attività
    - Insicurezza ed autonomia:  
come cambiano le funzioni cognitive  
e sensoriali nell'invecchiamento
- Come si modifica il cervello nell'invecchiamento
  - La figura dei nonni:  
riconoscerne il ruolo fondamentale  
e dare un supporto nell'approccio  
con le nuove generazioni

AL TERMINE DEL PERCORSO FORMATIVO VERRANNO  
RILASCIATI GLI ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE.

E' POSSIBILE USUFRUIRE DI OFFERTE PARTICOLARI:

“PORTA UN AMICO/A”  
“CORSO COMPLETO”

PER MAGGIORI INFORMAZIONI SCRIVERE A  
[CHORACULTURA@GMAIL.COM](mailto:CHORACULTURA@GMAIL.COM) O  
TELEFONARE AL NUMERO 3471336105.

I CORSI SONO REALIZZATI CON FINANZIAMENTI  
DELLA REGIONE VENETO ED IN  
COLLABORAZIONE CON I SEGUENTI PARTNER



SPONSOR E PROMOTORI DELL'INIZIATIVA SONO

CHORA  
ASSOCIAZIONE CULTURALE