

# FORLÌTODAY

---

ANZIANI

## Invecchiamento attivo, concluso il secondo livello del corso Movi-menti: "Attività per migliorare gli stili di vita"

Il percorso ha fornito strumenti pratici e risorse efficaci per gestire lo stress e migliorare il benessere psicofisico, una cassetta degli attrezzi pensata per essere facilmente integrabile nella vita quotidiana, per un cambiamento realmente efficace e duraturo

---



**Redazione**

02 luglio 2024 12:45

---



I partecipanti al corso

**C**ontinua con successo la collaborazione fra Anap Confartigianato Forlì, Ancos aps e Rete Magica Amici per l'Alzheimer e il Parkinson per promuovere un invecchiamento attivo. Si è conclusa, infatti, la prima edizione del corso Movi-menti di secondo livello, per proseguire il percorso di consapevolezza avviato nei mesi scorsi con il corso base. L'ottimo livello di partecipazione ha determinato la prosecuzione del progetto, definito dagli organizzatori "un significativo passo verso il miglioramento del benessere psicofisico dei partecipanti, lavorando sui vari aspetti della salute. Un approccio sistemico che mette in relazione, mente, corpo e alimentazione".

"Il progetto ha fornito ai partecipanti una serie di informazioni e competenze fondamentali per adottare abitudini più sane - afferma la coordinatrice Anap Silvia Foschi -. Attraverso seminari, workshop e attività pratiche, i corsisti hanno acquisito una maggiore consapevolezza per migliorare il proprio stile di vita. Uno degli aspetti chiave del progetto è stato aiutarli a sviluppare una comprensione più profonda di sé stessi, attraverso attività di auto-riflessione hanno potuto esplorare e comprendere meglio le proprie dinamiche mentali, corporee ed emotive. Confidiamo che le conoscenze acquisite continueranno a migliorare la qualità della vita di chi ha seguito il percorso".

Il percorso ha fornito strumenti pratici e risorse efficaci per gestire lo stress e migliorare il benessere psicofisico, una cassetta degli attrezzi pensata per essere facilmente integrabile nella vita quotidiana, per un cambiamento realmente efficace e duraturo. Fondamentale l'apporto dei docenti: la psicologa Sonia Sassi, la biologa nutrizionista Miriana D'Agostina, e Stefano Conte, psicomotricista. I promotori collaborano perché ogni over sessantenne possa coltivare un proprio progetto di vita, adeguato e aggiornato alle condizioni fisiche e psicologiche di ognuno, per una vecchiaia serena e ricca di opportunità.

© Riproduzione riservata