



Comune di Barzanò

Comune di Barzanò - Viale Manara, 13 23891 Barzanò (Lecco) - Tel. 039 921301 Fax 039 9211125

ENERGIA SENZA ETA' E INVECCHIAMENTO ATTIVO: DUE PROGETTI PER OVER 60

Il Comune di Barzanò, Assessorato ai Servizi Sociali, lancia "Energia senza età" e "Invecchiamento attivo", **due progetti finalizzati al miglioramento del benessere delle persone adulte e over 60**, con una proposta che si muove su due differenti fronti: attività fisica e consapevolezza emotiva. In entrambi i casi, la partecipazione è libera e gratuita, aperta a tutti senza necessità di prenotazione.

"A Barzanò – spiega **Cristina Caroi, Assessore ai Servizi Sociali** - abbiamo la fortuna di avere tante persone ultrasessantenni, ma non solo, che hanno voglia di utilizzare in modo costruttivo il proprio tempo libero. Abbiamo pensato a queste iniziative per stimolarle a mantenersi attive, ma anche a rendere sempre più godibile questa fase della vita, con consapevolezza e in compagnia".

Si parte il 15 aprile con il primo di 8 incontri del ciclo "Energia senza età", che si svolgeranno ogni mercoledì alle 15.00 al Parco Mézières, con una istruttrice professionista specializzata in ginnastica dolce. Gli obiettivi generali sono lo sviluppo e mantenimento dell'efficienza cardiovascolare, l'allenamento muscolo-scheletrico per mantenere il tono muscolare e la mobilità articolare, l'allenamento cognitivo, allenando la memoria, l'attenzione e le funzioni esecutive durante il movimento, e la socializzazione.

Martedì 21 aprile, nella Sala Civica di via Colli 10, parte invece il ciclo "Invecchiamento attivo", 5 incontri, ognuno della durata di un'ora e mezza, tenuti da uno psicologo e psicoterapeuta, finalizzati a promuovere la consapevolezza e il benessere nella vita adulta e anziana, e l'invecchiamento attivo e in salute, con un linguaggio accessibile e vicino alla vita quotidiana. Attraverso momenti informativi e riflessioni condivise, il ciclo affronterà argomenti fondamentali per il benessere psicologico, cognitivo e relazionale, con spunti concreti, strategie utili e occasioni di confronto.

Il programma è così strutturato:

21 aprile, ore 17.30-19.00: La persona e l'arco di vita. Verità e stereotipi sull'invecchiamento

5 maggio, ore 17.30-19.00: Applicare l'intelligenza emotiva nel quotidiano per prevenire truffe e imbrogli

19 maggio, ore 20.30-22.00: Memoria umana, suo mantenimento e Intelligenza Artificiale come supporto

23 giugno e 21 luglio, ore 20.30-22.00: L'importanza dei fattori psicologici e sociali nell'invecchiamento attivo (suddiviso in due incontri)