

La vita nel XI secolo in Occidente è luogo di opportunità, transizioni, longevità. Al contempo, con queste arrivano tante sfide, complesse, a volte tortuose e debilitanti.

Da ogni angolo, anche dalla ricerca scientifica, giunge l'invito a non subirle né aggredirle, bensì a sviluppare consapevolezza, coltivare qualità e nutrire capacità di scelta.

Un viaggio che nasce in grembo e prosegue fino all'ultimo giorno di vita.

LIFE • Prospettive 0-100 è un contenitore di idee, conoscenze ed esperienze volte a stimolare nuove possibilità di stare bene: prendersi cura della salute corporea ma anche di quella mentale ed emotiva, sviluppare il fondamentale senso di sicurezza e di comunità, comprendere lo stress e saperlo gestire; infine fare l'esperienza diretta di sé, del senso della nostra vita e di dove stiamo andando.

Dai 0 ai 100 anni!

**Ingresso libero**

Il progetto "LIFE Prospettive 0-100" nasce nell'ambito dell'iniziativa del CSV Abruzzo "Agire in rete" (A.I.R.) la cui finalità è promuovere la collaborazione tra le associazioni del terzo settore per offrire risposte più complete e incisive sul territorio regionale tramite il coinvolgimento del volontariato, della società civile, degli enti e istituzioni, in un processo di crescita basato sui temi della cittadinanza attiva, dell'impegno sociale, della partecipazione democratica.



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato dell'Aquila



Stili di vita,  
gestione dello stress,  
tutela della salute,  
senso di comunità.  
Da 0 a 100 anni.

Foto da [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

**TERAMO 12 OTTOBRE**  
**L'AQUILA 13 OTTOBRE**

LIFE • PROSPETTIVE 0-100  
Teramo, 12 ottobre 2024  
L'Aquila, 13 ottobre 2024

## PROGRAMMA DI L'AQUILA

Domenica 13 ottobre 2024  
Palazzo dell'Emiciclo

### ETÀ EVOLUTIVA

h. 15:30  
**Benefici di uno yoga per bambini con  
bisogni speciali**  
*Alessandra Zancocchia*

h. 16:30  
**La pratica yoga per bimbe e bimbi di 3-5  
anni (laboratorio)**  
*Alessandra Zancocchia*

h. 17:30  
**La pratica yoga per  
bimbe e bimbi di 6-9  
anni (laboratorio)**  
*Alessandra Zancocchia*

h. 18:30  
**La pratica yoga per ragazze e  
ragazzi 10-13 anni (laboratorio)**  
*Alessandra Zancocchia*



### ETÀ MATURA

h. 15:30  
**Invecchiamento attivo  
e prevenzione del  
decadimento cognitivo**  
*Lucia Serenella De Federicis,  
Irene Ammazalorso,  
Sabrina Bellacosa*

h. 16:30  
**Affrontare lo stress:  
una gestione necessaria**  
*Alessandra Cocchi*

h. 17:30  
**Ventenni che parlano agli adulti**  
A cura di  
*Nino Di Eusanio, con Federico Di Luciano,  
Lorenzo Vitale, Riccardo Cardellini*

h. 18:30  
**Salute del cuore e stile di vita**  
*Dr.ssa Licia Petrella*

### SPORTELLI APERTI

- Screening delle funzioni cognitive
- Manovre di disostruzione e BLS
- Informazioni sullo sportello d'ascolto della C.R.I.
- Sportello informativo donazione del sangue
- Discipline del benessere
- Massaggio infantile



Stili di vita,  
gestione dello stress,  
tutela della salute,  
senso di comunità.  
Da 0 a 100 anni.

