

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 di Teramo

associazione



Xenia Ets



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

Foto da 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 TERAMO

Sabato 12 ottobre 2024
Parco della Scienza

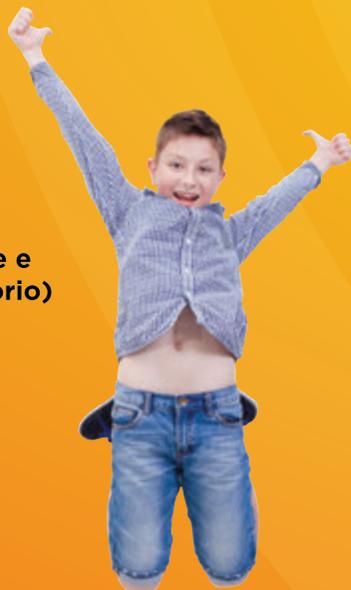
ETÀ EVOLUTIVA

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
**Lo sportello d'ascolto
della Croce Rossa Italiana:
attività e testimonianze**
A cura di Croce Rossa Italiana
Comitato di Teramo

h. 16:00
**Gestione dello stress in
pillole
(workshop da seduti)**
Alessandra Cocchi

h. 16:30
**La riscoperta delle discipline
corpo-mente per la salute**
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
Alimentarsi con consapevolezza
Dr.ssa Tiziana D'Onofrio



ETÀ SENILE

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

h. 16:30
Progetto PRENDIinCASA
Sandra Masci

h. 17:00
Essere nonni
Wilma Schioppa

h. 17:30
**Mantenersi in salute nel
corpo e nella mente con
l'avanzare dell'età
(workshop da seduti)**
Alessandra Cocchi



SPORTELLI APERTI

- Screening delle funzioni cognitive
- Manovre di disostruzione e BLS
- Sportello informativo donazione del sangue
- Discipline del benessere
- Massaggio infantile

