



## **Città di Villorba**

PROVINCIA DI TREVISO

Comunicato Stampa n. 37 del 12 aprile 2023

### **Lo stile di vita attivo come prevenzione**

Incontro del ciclo Dialoghiamo venerdì 14 aprile alle ore 20:45 presso la sala conferenze della Barchessa di Villa Giovannina.

**Villorba.** Venerdì 14 aprile alle ore 20:45 nella sala conferenze della Barchessa di Villa Giovannina per il ciclo Dialoghiamo si svolgerà l'incontro dal titolo "Benessere corpo e mente. Promuovere uno stile di vita attivo come forma di prevenzione" Interverrà Barbara Uliana, psicologa specializzata nel benessere in età adulta e senile.

La conferenza ha come obiettivo fornire alla cittadinanza informazioni relative agli stili di vita salutari che l'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di adottare per promuovere il benessere ed una buona qualità di vita; dare suggerimenti pratici per prendersi cura di sé e prevenire lo stress. Favorire l'invecchiamento attivo, definito come *"un processo per ottimizzare le opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita delle persone"* (World Health Organization, 2002), è un investimento che ha inestimabili ricadute positive nel breve, medio e lungo termine, tanto sul benessere individuale quanto collettivo. Le persone anziane hanno un potenziale di risorse grazie al quale possono dare un importante contributo all'economia e alla società. L'invecchiamento attivo e in buona salute è una scelta e responsabilità di carattere personale ma le politiche pubbliche possono svolgere un rilevante ruolo di promozione di stili di vita salutari, di una vita sociale attiva e di contrasto alla solitudine ed isolamento sociale.

**Ingresso libero. Per informazioni: [eventi@comune.villorba.tv.it](mailto:eventi@comune.villorba.tv.it). Tel. 04226179810**