

AREA PREVENZIONE

"SALUTE IN MOVIMENTO"

L'attività fisica è un prezioso strumento di benessere psicofisico, prevenzione e protezione della nostra salute ed è anche una vera e propria terapia per molte patologie. Inoltre, a tutte le età, ha un importante impatto educativo e sociale. Nel nostro percorso rifletteremo insieme sui dati di popolazione, sugli studi scientifici sul tema con l'aiuto di esperti e poi... ci muoveremo insieme.

Relatrice: *Manuela Mazzetto*, Medico UOS Promozione della Salute

Giovedì 2-9-23-30 aprile; 7-14 maggio 2020 ⌚ **16.00-17.30**
Pratiche motorie proposte da Associazioni della Rete "Lasciamo il segno"

sede: residenza per anziani Menegazzi, S. Giuseppe, Via Noalese, 4 - Treviso
referente: *Giancarlo Cavallin* 346 8750777



AUSER, Il piacere di continuare a conoscere

Auser (Autogestione servizi) Nazionale ha messo al centro delle sue attività strategiche il diritto ad apprendere in ogni fase della vita in modo accessibile.

Per soddisfare al meglio, con competenza e qualità, il desiderio di apprendere sempre, l'associazione ha in campo una rete di università popolari e di circoli culturali che attraversa tutta l'Italia ed è in costante crescita.

Siamo il Paese dove l'educazione permanente è ancora molto sottovalutata, solo il 6,6% dei cittadini risulta partecipare a questo tipo di attività, nonostante l'Unione Europea abbia fissato come obiettivo il 15% da raggiungere entro il 2020.

Auser porta avanti la sua sfida di offrire a tanti adulti occasioni di educazione continua per seguire a vivere da protagonisti in una società che cambia velocemente, nella quale crescono diseguaglianze e rischi di esclusione sociale. Ed è per questo che, nella nostra città, vogliamo ampliare e differenziare l'offerta di momenti di apprendimento e di relazione.

AUSER Provinciale di Treviso
via Dandolo, 8/B - 31100 Treviso (TV)

T 0422 409255

E-mail provincialetreviso@auser.treviso.it

E-mail auser.provinciale@cgiltreviso.it



REGIONE del VENETO



con il patrocinio della
Città di Treviso

"Progetto invecchiamento attivo"
(DDR NR. 162 DEL 10 DICEMBRE 2018)



provinciale di Treviso APS

La rete Circoli Auser Treviso
in collaborazione con



Dipartimento della prevenzione

propone



A APPRENDIMENTO

B BENESSERE

C CURA

Cicli di incontri gratuiti e aperti alla cittadinanza,
per favorire l'apprendimento in genere con particolare riferimento
a tematiche legate al benessere: conoscerlo, costruirlo, mantenerlo

AREA PREVENZIONE

TUTTI A TAVOLA. SI MANGIA SANO!

E' universalmente riconosciuto che l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale per la salute: non è solo l'eccesso della quantità di cibo che consumiamo che, causando sovrappeso o obesità, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e cronico-degenerative, ma è anche la qualità dei nutrienti ad essere rilevante nella prevenzione delle stesse patologie. Imparare a cucinare tutti i giorni secondo i principi della dieta mediterranea contribuisce a migliorare la salute propria e della propria famiglia. Negli incontri proposti si impara a correggere alcune abitudini alimentari, adottando piccoli accorgimenti che consentono di cucinare piatti salutari, facili da preparare, economici e gustosi.

Mercoledì 23 ottobre 2019

🕒 15.30-17.00

incontro teorico "Consigli per guadagnare salute a tavola ogni giorno" a cura di *Giuseppina Girlando, Michela Merotto e Luciana De Rossi*

incontri pratici a cura di *Angela Menoncello e Dominga Pesce*

Mercoledì 6 novembre 2019

🕒 17.00/19.00

incontro dimostrativo: Stupire gli ospiti

Mercoledì 13 novembre 2019

🕒 17.00/19.00

incontro dimostrativo: Preparare pranzo e cena in 20 minuti

Mercoledì 20 novembre 2019

🕒 17.00/19.00

incontro dimostrativo: Finire in dolcezza

sede: residenza per anziani Città di Treviso, S. Bona, via Nicola di Fulvio, 4 - Treviso

referente: *Ermenegildo Milani* 331 8071850
Paola Bruttocao 347 2422154



AREA PSICOLOGIA DELL'ADULTO

"CONFERENZE A QUATTRO MANI" SUL VIVERE E L'INVECCHIARE RISERVATO AI MAGGIORI DI 50 ANNI

Il ciclo di 6 conferenze qui presentato ha l'obiettivo di promuovere riflessioni e condividere strumenti sul tema del vivere e dell'invecchiare nel 21esimo secolo. Da fenomeno personale a fenomeno sociale, l'invecchiare è un obiettivo a cui prestare attenzione e per il quale agire in modo consapevole e da protagonisti.

🕒 20.30-22.00

Relatrici: *Antonella Buranello e Cinzia Marigo*

Giovedì 12 dicembre 2019

Sbagliando si impara ... ad invecchiare. Solo camminando conosco la forza di ogni passo. L'arte di invecchiare tra fallimenti, insuccessi e apprendimenti

Giovedì 19 dicembre 2019

Una nuova idea di invecchiare. Immagini e pregiudizi sulla vecchiaia

Giovedì 9 gennaio 2019

La rana bollita e la consapevolezza di invecchiare. Adattarsi al cambiamento e alle sfide dovute all'età

Giovedì 16 gennaio 2019

Nessuno si salva da solo. Invecchiamento, famiglia e comunità: tra generazioni e dialogo

Giovedì 23 gennaio 2019

Progettare la propria vita. Resilienza e senso dell'esistenza progettando nuove partenze

Giovedì 30 gennaio 2019

Allargare il cerchio della compassione. Sostenibilità e futuro emergente per un invecchiamento in un mondo 4.0

sede: residenza per anziani Città di Treviso, S. Bona, via Nicola di Fulvio, 4 - Treviso

referenti: *Andrea Dapporto* 335 8268064
Paola Bruttocao 347 2422154

AREA APPRENDIMENTO (storia locale)

VENETO 1945-1989 SOCIETÀ, LAVORO E TRASFORMAZIONI

Il corso propone di indagare, con il contributo della storiografia più recente, le trasformazioni sociali e culturali che hanno interessato il Veneto dal dopoguerra fino alla fine degli anni '80. Il passaggio da regione prevalentemente agricola a modello di sviluppo produttivo ed imprenditoriale peculiare, la cosiddetta "Terza Italia", verrà indagato da ricercatori che hanno esplorato questi temi a livello locale e nazionale soprattutto dal punto di vista della storia sociale, con uno sguardo attento alle dinamiche profonde di un territorio complesso e denso di contraddizioni.

🕒 16.00-17.30

Giovedì 6 febbraio 2020

La ricostruzione '45 - '48, *Ernesto Brunetta*

Giovedì 13 febbraio 2020

Mondo cattolico e mondo del lavoro. L'esperienza padovana delle Suore Operaie della Santa Casa di Nazareth, *Stefania Pavan*

Giovedì 27 febbraio 2020

La medicina del lavoro in Veneto. Le lotte sindacali per l'ambiente di lavoro, *Alfiero Boschiero, Gian Giacomo Tessari, Mario Secolo*

Giovedì 5 marzo 2020

La scuola delle 150 ore: l'esperienza Trevigiana *Alfiero Boschiero e Pietro Fabris*

Giovedì 12 marzo 2020

L'emigrazione italiana e il caso Veneto: storia e memoria, *Paolo Barcella*

Giovedì 23 marzo 2020

Gli anni di piombo. Ruolo centrale del Veneto in questa fase, *Mirco Dondi*

sede: residenza per anziani Menegazzi, S. Giuseppe, Via Noalese, 4 - Treviso

referente: *Marisa Gasparin*
328 29288292

