



# FESTA DEGLI STILI DI VITA INCONTRARSI TRA GENERAZIONI

venerdì 12 maggio 2023

Villa Bracci, Stradone di Rovezzano 33, Firenze

Passeggiate della Salute e laboratori sugli stili di vita promossi dai gruppi Salute è Benessere dei cinque Quartieri, dall'UFC Promozione della Salute e dai Centri per l'età libera

Due **Passeggiate della Salute** condurranno gli studenti dell'Istituto Alberghieri Buontalenti e dell'Istituto Alberghiero Saffi presso il **Centro dell'Età Libera di Villa Bracci** dove generazioni diverse si incontreranno per provare insieme esperienze laboratoriali specifiche sui quattro temi: **alcol**, **movimento**, **fumo** e **alimentazione**.

## DALLE 9.30 ALLE 12 – LABORATORI ESPERIENZIALI

### Tema ALCOL

- Tappeto alcolemico: simulazione di guida in stato di ebbrezza (ACAT Firenze – Campi)
- Gioco a quiz (Ser.D./Sat AUSL Oltrarno e Coverciano)
- Presentazione di una app per calcolare il tasso alcolemico (Ser.D./Sat AUSL Oltrarno e Coverciano)

### Tema ALIMENTAZIONE

- Orto sociale: visione e sperimentazione della gestione di un orto (APS Villa Bracci)
- L'uso dei cinque sensi per riconoscere il cibo (Assocuore)
- Gioco con aromi in provetta (UFC Promozione della Salute Firenze)

### Tema FUMO

- Fantasia e curiosità: viaggiamo insieme nel corpo di chi fuma e di chi non fuma (LILT Firenze)

### Tema MOVIMENTO

- Gioco delle bocce (APS Villa Bracci)
- Coordinamento motorio e respirazione (Nordic Walking Toscana)
- Rilassamento profondo: ridurre lo stress psico-fisico (Ass. Culturale Istituto di Yoga)
- Trattamenti Shiatsu: un assaggio di vitalità (Ass. Prof. Operatori e Insegnanti Shiatsu)
- Meditazione: coltivare la presenza mentale (Ass. Culturale Istituto di Yoga)
- Tiro con l'arco (APS Simone Borgheresi Campioni di Vita)
- Ginnastica per la memoria (MSP Italia Comitato di Firenze)

Merenda della salute per tutti i partecipanti (offerta da Unicoop Firenze - Sezione Soci Firenze Nord Est)

### ore 12 Saluti istituzionali

- Sara Funaro, Presidente Società della Salute di Firenze
- Marco Nerattini, Direttore Società della Salute di Firenze
- UFC Promozione della Salute AUSL TC

### ore 13 Conclusione evento



Per ulteriori informazioni