

# FESTA degli STILI di VITA

## TAVOLI DI VITA: SCELTE CHE CONTANO

Mercoledì 2 Aprile 2025 – Teatro Cartiere Carrara

### 1) Alimentazione sana e consapevole

A cura di:

**Carlotta Benvenuti** – Dietista AUSL TC [coordinamentodietetica.firenze@uslcentro.toscana.it](mailto:coordinamentodietetica.firenze@uslcentro.toscana.it)

**Caterina Giolitti** – Biologa Nutrizionista Associazione Assocuore <http://www.assocuore.it/>

**Descrizione:** Promuovere stili di vita e alimentazione equilibrati, orientati alla salute e al benessere.

### 14) Alimentazione sana e consapevole

A cura di:

**Simonetta Salvini** – Dietista Nutrizionista LILT Firenze [www.legatumorifirenze.it](http://www.legatumorifirenze.it)

**Descrizione:** Promuovere stili di vita e alimentazione equilibrati, orientati alla salute e al benessere.

### 2) Dipende da chi? Sensibilizzazione sull'uso delle sostanze

A cura di:

**Donella Posarelli e Stefania Larghi** – Link [Servizio Dipendenze AUSL TC](#) Ser.D Coverciano

Aniello Baselice ARCAT Toscana [www.arcattoscana.it](http://www.arcattoscana.it)

**Descrizione:** Che significa il termine *dipendenza*? Perché le etichette ci rassicurano? E' l'ora di confrontarsi sulle persone e con le persone senza giudizi.

### 3) Io non me la bevo: c-ALCOL-iamo il rischio

A cura di: **Francesca Fabrizi, Rossella Faldetta e Elisa Dolfi** Servizio Dipendenze - Ser.D Oltrarno-S.Rosa AUSL TC

Link con le informazioni del [Servizio Dipendenze AUSL TC](#)

**Descrizione:** Che cosa sappiamo sui rischi derivati dall'uso delle sostanze alcoliche? Siamo abbastanza informati per fare delle scelte? Ragioniamo sulle responsabilità di tutti per capire come affrontare questo tema.

## 15) Io non me la bevo: c-ALCOL-iamo il rischio

A cura di:

**Valeria Matteucci** ARCAT Toscana [www.arcatoscana.it](http://www.arcatoscana.it)

**Oreste Bazzani** CAR (Centro Alcolologico Regionale)

Link [Alcologia AOU Careggi](#)

<https://www.facebook.com/centroalcolologicoregionaletoscano>

**Descrizione:** Che cosa sappiamo sui rischi derivati dall'uso delle sostanze alcoliche? Siamo abbastanza informati per fare delle scelte? Ragioniamo sulle responsabilità di tutti per capire come affrontare questo tema.

## 4) Non Mandiamo tutto in fumo

A cura di:

**Chiara Cresci** CAR (Centro Alcolologico Regionale)

Link [Alcologia AOU Careggi](#)

<https://www.facebook.com/centroalcolologicoregionaletoscano>

**Silvia Marini** Psicologa – Psicoterapeuta LILT Firenze [www.legatumorifirenze.it](http://www.legatumorifirenze.it)

**Descrizione:** Sigarette tradizionali ed elettroniche, puff, tabacco riscaldato, prodotti della nicotina: sapete davvero cosa sono e sapete cosa fanno a noi e all'ambiente? Perché si inizia a fumare e perché è tanto difficile smettere? Scopriamolo insieme con quiz e attività pratiche.

## 5) Salute mentale e gestione dello stress

A cura di:

**Francesco Casamassima e Marina Cecchetti** – Link [Servizio Salute Mentale Adulti – Firenze](#)

**Descrizione:**

Insieme per riflettere sul Benessere e su quali possono essere i fattori di protezione che ci aiutano a mettersi in relazione con gli altri, ad affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana.

## 6) Cittadinanza in movimento: laboratorio itinerante sui benefici dell'attività motoria

A cura di:

**Francesco Giovanni De Razza** Uisp Comitato di Firenze [www.uispfirenze.it](http://www.uispfirenze.it)

**Giovanni Monello** Nordic Walking Toscana <https://www.nordicwalkingtoscana.it/>

**Descrizione:** Durante un laboratorio itinerante, una camminata ovvero la forma più elementare e accessibile del movimento, sarà sviluppata una riflessione sugli effetti dell'attività motoria nelle varie declinazioni. Muoversi non sarà mai stato così facile!

## 7) Uso consapevole della tecnologia digitale

A cura di:

**Bruno Lo Cicero:** Esperto in comunicazione

**Gabriele Cannarozzo** Media Educator di "Rete e Sviluppo Impresa Sociale" [www.retesviluppo.it](http://www.retesviluppo.it)

**Descrizione:** Un laboratorio per esplorare le opportunità e i rischi del digitale, sviluppare un uso equilibrato dei dispositivi e promuovere un approccio critico e responsabile alla tecnologia.

<https://wonderlanditalia.it/>

## 8) Sostenibilità e rispetto per l'ambiente

A cura di:

**Enrico Fiordiponti e Raoul Fiordiponti** "Gruppo Perché no" :

<https://ecomuseomontagnaflorentina.it/gruppo-perche-no/>

**Descrizione:** Un laboratorio esperienziale per sensibilizzare sulle sfide ambientali, promuovere comportamenti ecosostenibili e stimolare azioni concrete per la tutela del pianeta.

## 9) Uso consapevole dei farmaci

A cura di:

**Marcello Micheli** – Link [Dipartimento del farmaco AUSL TC](#)

**Massimo Trombini** CAR (Centro Alcolico Regionale) :

Link [Alcologia AOU Careggi](#)

<https://www.facebook.com/centroalcolicoregionaletoscano>

**Descrizione:** Un laboratorio per comprendere l'importanza di un uso corretto dei farmaci, prevenire abusi e automedicazione, e promuovere la salute attraverso scelte responsabili.

## 10) Affettività e Sessualità

A cura di:

**Lucia Ciuffi e Valentina Caggese** Link [Consultorio Giovani Firenze](#)

**Descrizione:** L'affettività e la sessualità sono aspetti fondamentali nel benessere di ogni persona. Di sessualità spesso si parla poco e in termini non scientifici; è invece indispensabile creare una cultura condivisa anche nelle diverse generazioni, senza cadere in stereotipi, miti, false credenze e distorsioni.

## 11) Cittadinanza attiva e volontariato

A cura di:

**Giulio Mugnai** Giovani Wannabe <https://www.instagram.com/giovani.wannabe/>

**Descrizione:** Un laboratorio per stimolare la partecipazione alla vita sociale, promuovere il senso di comunità e valorizzare il ruolo del volontariato come strumento di cambiamento, solidarietà e perché no anche divertimento.

## 12) Il gioco dell'oca on the road: cambia stile, cambia vita

A cura di:

**Infermieri di Famiglia e Comunità (IfeC)**    Link [Orari e sedi IFeC](#)

**Descrizione:** Lancia i dadi e scopri come le tue scelte quotidiane influenzano la salute tua e della comunità. Un percorso interattivo tra sfide e imprevisti, per imparare a vivere meglio e a utilizzare i servizi in modo responsabile. Impariamo a utilizzare i servizi territoriali in modo efficace e diventare protagonisti del cambiamento.

### **13) Frece e parole: laboratorio di tiro con l'arco e scrittura**

A cura di:

**Simona Spini** Associazione Simone Borgheresi Campioni di Vita

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100088189827863>

**Maria Luisa Bianchi:** Nodi gruppo di scrittura autobiografica de Il Giardino dei Ciliegi

<https://www.facebook.com/groups/804004461042308/>

**Descrizione:** Ci proponiamo di realizzare un'esperienza sportiva integrata ed inclusiva traducendone poi le sensazioni in scrittura creativa. La fase sportivo/motoria sarà facilitata da istruttori FITARCO mentre nella fase narrativa saranno a disposizione scrittori professionisti del gruppo di scrittura Nodi del Giardino dei Ciliegi di Firenze. Insieme a noi: David Basevi, scrittore (Gruppo Nodi) - Maria Luisa Bianchi, scrittrice (Gruppo Nodi) - Vincenzo Striano, scrittore e conduttore radiofonico (Gruppo Nodi e Novaradio Firenze) - Gino Fantechi (Presidente APS Sport Inclusione ETS e Vice presidente UPD Isolotto) - Paolo Ciampi, scrittore giornalista ed editore creatore di ITACA, luogo fiorentino di incontro e promozione culturale

## Altri enti/associazioni coinvolti nella Festa degli Stili di Vita

**Società della Salute di Firenze** <https://sds.comune.fi.it/pagina/stili-di-vita>

Titolare del Progetto “SALUTE è BENESSERE: percorsi di salute nella città di Firenze”

**Arcat – Simona Rossi** (presidente Regionale) <https://www.arcattoscana.it/>

- Organizzazione e coordinamento evento

**Uisp Comitato di Firenze - Andrea Cammelli** [www.uispfirenze.it](http://www.uispfirenze.it)

- Organizzazione e coordinamento evento

**UFC Promozione della Salute AUSL TC**

<https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/promozione-alla-salute>

- Coordinamento dei Gruppi Salute é Benessere dei 5 Quartieri di Firenze

- collaborazione nell'organizzazione dell'evento

### Scuole partecipanti:

1) IIS **Galileo Galilei** <https://www.iisgalileifi.edu.it/>

2) ITIS **Meucci** <https://www.itismeucci.edu.it/>

3) IIS **Morante – Ginori Conti** <https://www.elsamorante.edu.it/>

4) Liceo statale **G. Pascoli** <https://www.liceopascoli.edu.it/>

5) IPSSEOA **Aurelio Saffi** <https://www.alberghierosaffi.edu.it/>