

GENERAZIONE SENIOR

La rete per l'invecchiamento attivo

CICLO DI SEMINARI

*Venerdì 21/10 ore 15.30-17.00
Centro Polifunzionale San Pietro
Sala San Gerardo
Viale Cesare Battisti 86,
20900 Monza*

Talk show - Avvio ciclo di seminari

Conferenza evento con esponenti senior locali, rappresentanti di enti e associazioni attivi sul territorio.

Con Assunta Betti, *Presidente Casa del Volontariato*
Lorenzo Locati, *Master Atletica Forti e Liberi e Presidente*
Insieme si può fare Onlus
Nina Pennati, *Attrice*

Conduce Fabrizio Annaro, *Giornalista Il Dialogo di Monza*

*Giovedì 03/11 ore 15.30-17.00
Centro Civico San Rocco
Sala Conferenze
Via Gabriele D'Annunzio 35,
20900 Monza*

Seminario "Sicurezza economica: risparmi e rischi truffe"

Saper riconoscere le situazioni a rischio truffa e dotarsi di strumenti di tutela dei propri risparmi sono competenze essenziali per la contemporaneità, tanto più se a farne i conti sono persone che stanno vivendo una transizione rispetto alla propria capacità finanziaria nel passaggio dall'attività lavorativa alla pensione. Il seminario intende accompagnare nello sviluppo di un'adeguata educazione finanziaria volta a sensibilizzare ed informare su strumenti di risparmio, prevenire rispetto alle situazioni di rischio e offrire pratici consigli atti a fronteggiarle.

*Giovedì 17/11 ore 16.00-17.30
Centro Polifunzionale San Pietro
Sala San Gerardo
Viale Cesare Battisti 86,
20900 Monza*

Seminario "La salute in tavola: una corretta alimentazione"

Come assicurare un corretto apporto calorico, scegliere un regime alimentare equilibrato e completo dei micro e macro nutrienti necessari al proprio organismo e adeguare le abitudini alimentari in funzione dei cambiamenti introdotti dall'età? Il seminario intende accompagnare i senior nello sviluppo di un'adeguata educazione alimentare che tenga conto delle trasformazioni dell'organismo e delle nuove esigenze che contraddistinguono questa età.

Giovedì 01/12 ore 15.30-17.00
Centro Civico Centro Storico
Sala 2
Via Lecco 12
20900 Monza

Seminario “Mente e riserva cognitiva”

Più una persona svolge attività cognitive e sociali e coltiva interessi, maggiore sarà la sua capacità di affrontare situazioni di vita complesse. Il seminario intende avvicinare alla comprensione dei modelli teorici relativi alla sfera cognitiva. Verranno esplorati i concetti di "riserva" cerebrale (Brain Reserve) e cognitiva (Cognitive Reserve) e promosse attività di stimolazione cognitiva e sociale in funzione di sviluppare capacità e prevenire il deterioramento fisiologico o patologico.

Giovedì 15/12 ore 15.30-17.00
Centro Civico Triante
Salone
Via Monte Amiata 21
20900 Monza

Seminario “Stare in movimento: l'importanza dell'attività fisica”

L'attività fisica agisce in ottica di prevenzione nel mantenimento di un buon equilibrio di salute. È quindi un elemento fondamentale nel raggiungimento degli obiettivi per un invecchiamento attivo e sano. Il seminario intende accompagnare i senior nello sviluppo di un'adeguata educazione fisica con il fine di migliorare lo stato di salute e il movimento, aumentare la resistenza dell'organismo, prevenire o rallentare l'insorgenza di patologie croniche connesse all'invecchiamento psichico e fisico.