

Dare più vita ai tuoi anni

Corpo, Mente, Emozioni

*“Dal momento che si nasce, s’invecchia:
invecchiare è vivere
e vivere è invecchiare.”
R. F. Ballesteros*

Più vita ai tuoi anni è un corso pensato specificamente per adulti e anziani, con l'obiettivo di favorire un invecchiamento attivo e soddisfacente. In altre parole, il corso mira a promuovere un avanzamento dell'età in modo ottimale, attraverso pratiche di vita sane e comportamenti positivi. Numerosi studi dimostrano che adottare stili di vita salutari aumenta le probabilità di invecchiare con benessere.

Anche se uno stile di vita sano non garantisce l'assenza di malattie o di condizioni di dipendenza, è comunque possibile migliorare il benessere personale. Attraverso comportamenti positivi, riusciamo infatti a ottimizzare il nostro sviluppo personale e a migliorare la qualità della vita per il maggior tempo possibile: questo è un risultato positivo di per sé.

L'invecchiamento è un processo che dura tutta la vita. Per questo, Più vita ai tuoi anni è un corso adatto a persone di ogni età.

I contenuti del corso sono basati su studi di autorevoli esperti di diverse discipline, poiché il fenomeno dell'invecchiamento richiede un approccio integrato. Verranno trattati temi come l'invecchiare in salute, l'invecchiamento attivo e produttivo, la soddisfazione personale e il mantenimento della dignità e del rispetto durante questa fase della vita.

In sintesi, **Più vita ai tuoi anni** affronta vari ambiti legati all'invecchiamento attivo, tra cui la cura del corpo, l'alimentazione e il funzionamento cognitivo. Questi aspetti aiutano a ottimizzare le capacità fisiche e psicologiche e a compensare, se necessario, alcuni declini naturali. Inoltre, il corso include tematiche su come migliorare le relazioni familiari e sociali, aumentare la partecipazione sociale e affrontare situazioni difficili con resilienza. Particolare attenzione è dedicata anche allo sviluppo della creatività: possiamo sviluppare risorse che ci rendono adulti vitali e creativi, approfittando del tempo disponibile. La creatività è sinonimo di vitalità, giovinezza, speranza e desiderio di costruire il nostro mondo. Essere creativi significa prendersi cura della propria salute mentale ed emotiva.

Infine, il titolo Più vita ai tuoi anni riflette la nostra convinzione: possiamo dare più qualità e significato ai nostri anni. E questo è possibile non per fortuna, ma attraverso l'apprendimento. Possiamo imparare a vivere l'invecchiamento in modo attivo e proattivo!

La Sofrologia Caycediana sarà il filo conduttore che ci guiderà verso una vita più piena e serena. Non solo ci aiuterà a integrare i contenuti che affronteremo, ma fungerà anche da sostegno vitale ed esistenziale.

La Sofrologia utilizza tecniche di rilassamento e attivazione della mente e del corpo per favorire il benessere psicofisico, rafforzando le attitudini positive e la fiducia in sé stessi. Attraverso queste

pratiche, si possono mettere in risalto le proprie capacità e qualità personali, imparando a gestire stress, ansia ed emozioni negative. In questo modo, è possibile sviluppare una sana autostima, aumentare la concentrazione e l'assertività, e imparare a focalizzare meglio gli obiettivi, ottimizzando le energie per raggiungerli. Questi benefici si traducono in una vita più equilibrata e serena, in cui si scopre un senso di completezza e felicità, migliorando anche la qualità del sonno.

Obiettivi generali del corso:

- Eliminare concetti errati sull'invecchiamento.
- Trasmettere conoscenze di base su come invecchiare attivamente e con competenza.
- Promuovere stili di vita salutari
- Addestrare in strategie per ottimizzare le competenze cognitive, emotive, motorie e sociali.
- Promuovere lo sviluppo personale e la partecipazione sociale
- Favorire un'adeguata igiene del sonno
- Sviluppare creatività e gioco
- Gestire il tempo libero

Metodo:

“Dare più vita ai tuoi anni” è un corso pratico concepito per essere utilizzato nella vita quotidiana. Si svolge con cadenza settimanale in incontri di circa 90 minuti, per un totale di 12 incontri. Il contenuto e il metodo possono essere adattati alle esigenze e alle caratteristiche del gruppo.

Ogni partecipante è protagonista del percorso e viene seguito individualmente durante l'intero workshop. Il corso combina esercizi di autovalutazione, consapevolezza, rilassamento e meditazione con discussioni di gruppo e momenti di riflessione individuale. I contenuti teorici saranno presentati con l'ausilio di materiale audiovisivo.

Dopo ogni sessione, i partecipanti riceveranno un riassunto dei temi trattati e la registrazione della tecnica sofrologica svolta durante l'incontro.

(Non è richiesto un abbigliamento particolare ma si raccomandano abiti comodi e scarpe basse.)

Contenuti di ogni incontro:

A) Salute fisica

Esercizio fisico: la migliore medicina

Il sonno e il riposo

Alimentazione: mangia bene e vivrai meglio

La cura del proprio corpo

B) Salute mentale

L'attività mentale: prevenzione dell'invecchiamento cerebrale

La propria memoria: c'è sempre tempo per migliorare! False credenze circa la memoria in relazione con l'età

- C) Insieme (Stare bene con gli altri) e Tempo libero
- D) Le emozioni ; i propri valori e la saggezza
- E) I temi verranno affrontati attraverso tecniche soffrologiche

Destinatari: Tutti coloro che sentono l'esigenza di migliorare la qualità della propria vita in ogni ambito: personale, lavorativo, familiare, affettivo e delle relazioni sociali. Questo percorso vuole fare in modo che le persone possano vivere il diventare anziani come una sfida in più all'interno dell'avventura che è la vita di vivere

"I vecchi dovrebbero essere esploratori"
T.S.Elliot



Per Info:

info@sofrologia-lagomaggiore.it

Mob.: +39 3406741898