

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere



5.1 ~ SICUREZZA AMBIENTALE

Docente Dott. Stefania Ciani

Mercoledì ore 9.30 – 11.30 Aula 2

9-16-23-30 ottobre, 6 novembre 2019

1. Principi generali sulla normativa dei rifiuti. Definizioni e classificazione
2. La gestione dei rifiuti, raccolta, trasporto, recupero, smaltimento
3. Segnaletica, simboli e caratteristiche; la discarica dei rifiuti urbani
4. Il depuratore a fanghi attivi, (depuratore per le acque di scarico civili e produttive); come è progettato e come funziona
5. Visita guidata ad un impianto di depurazione

Totale ore di lezione n. 10 per n. 5 incontri
Il corso si attiva con un minimo di 18 iscritti
Quota partecipazione € 25 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.2.1/2 ~ TAI JI QUAN **Corso di attività motoria dolce** Docente Antonio Vittori

Mercoledì

1° corso base: ore 9.00 - 10.00

2° corso avanzato: ore 10.00 - 11.00

9-16-23-30 ottobre, 6-13-20-27 novembre

4-11 dicembre 2019

Sede dei Corsi: Rione Verde
Via Cavour n. 37 - Faenza

Il corso si prefigge di trovare la via migliore dell'utilizzo della mobilità individuale allo scopo di donare un metodo terapeutico a tutte le persone. È noto che un'attività "dolce" e costante produce un giovamento a qualsiasi età, specialmente per persone soggette a vita sedentaria. Inoltre si desidera risvegliare una coscienza nuova e più completa del proprio corpo

Programma:

Attenzione alle capacità individuali
Controllo posturale
Coordinazione
Allenamento della mobilità articolare
Allenamento dell'equilibrio
Controllo del respiro
Rilassamento articolare

Il corso è rivolto a tutte le persone con la necessità di ritrovare il gusto dell'attività motoria, indipendentemente dalle limitazioni fisiche, dal sesso e dall'età.

Equipaggiamento:

Verrà chiesto ai presenti di far uso di vesti comode per agevolare la pratica.

Totale ore di lezione n. 10 per n.10 incontri
Il corso si attiva con minimo 10 max 15 iscritti
Quota partecipazione € 65 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.3 ~ YOGA

Docente Fabio Guerrini

Venerdì ore 8.30 – 10.00

4-11-18-25 ottobre

8-15-22-29 novembre

6-13 dicembre 2019

Sede del corso:

Dopolavoro ferroviario

Via S. Maria dell'Angelo, 24 - Faenza

Lo Yoga è considerato essere l'unione di una cosa con un'altra – la quale “altra cosa” è ciò che occorre conoscere – allo scopo di realizzare ciò che deve essere fuggito (Tantraloka di Abhinavagupta); è l'unione con se stessi e con il resto attraverso pratiche complete ed equilibrate rivolte al miglioramento generale delle proprie condizioni.

Asana (posizioni fisiche, posture) e Pranayama (controllo della respirazione e del flusso vitale) per risvegliare l'energia vitale!

Integrazione di corpo e psiche, il collante è l'energia, il canale è la respirazione.

Totale ore di lezione n. 15 per n.10 incontri

Il corso si attiva con minimo 12 iscritti

Quota partecipazione € 110 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.4 ~ CORSO PRATICO DI CUCINA SANA

**Affrontare la terza età con gusto, salute,
benessere ed energia!**

Docente Dott. Annamaria Acquaviva

**Martedì ore 9.30 - 11.30 Aula 1
21-28 gennaio, 4-11-18 febbraio 2020**

**Obiettivo del corso: alimentarsi bene, e con gusto,
per preservare la salute e contrastare
i segni del tempo**

1. “Nuove evidenze scientifiche per la Sindrome dell’Intestino Irritabile”. Coliti, gonfiore, meteorismo: esiste una dieta che può aiutare?
2. “La Dieta della Longevità”. Preservare la salute, il benessere e l’energia anche in età matura: quali scelte alimentari fare?
3. “Mindful Eating”. Quando la dieta non mira esclusivamente al conteggio delle calorie e al calo o all’aumento del peso ma diventa uno strumento per sentirsi bene, a proprio agio nel proprio corpo e a stabilire un rapporto equilibrato e gioioso con il cibo.
4. “Etichette alimentari”. Imparare a riconoscere quali sono i prodotti da mettere nel proprio carrello con serenità e quali sono, invece, quelli da lasciare sullo scaffale del supermercato. La qualità degli alimenti si valuta soprattutto leggendo l’etichetta nutrizionale.
5. “Al Supermercato con la Dietista”. Visita guidata al supermercato, per imparare come fare una spesa salutare per organizzare un menù settimanale completo, gustoso ed equilibrato.

Argomenti integrativi

1. *Esempio di dieta specifica per affrontare la menopausa, durante la lezione sulla “Dieta per la Longevità”. Qualche consiglio mirato alle donne che stanno vivendo questa fase delicata della propria vita.*
2. *Le spezie, durante la lezione sulle etichette. Quali possono essere le spezie perfette per condire i piatti e renderli gustosi e profumati evitando il più possibile il sale, lo zucchero, i dolcificanti e gli additivi e gli aromi artificiali.*

Totale ore di lezione n. 10 per n. 5 incontri

Il corso si attiva con un min di 18 iscritti

Quota partecipazione € 25 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.5 ~ GIOCHI PER LA MENTE

Docente Prof. Eleonora B. Montalti

Mercoledì ore 9.30 - 11.00 Aula 1

15-22-29 gennaio, 5-12-19 febbraio 2020

Tutti sappiamo quanto sia importante, per il nostro benessere psico-fisico, tenere in allenamento sia il corpo sia la mente.

L'adulto, soprattutto se anziano, che trascorre molte ore davanti alla televisione, non è stimolato a livello cerebrale, anzi una visione prolungata di programmi televisivi impigrisce la mente fino ad addormentarla.

Trascorrere un po' di tempo ogni giorno in compagnia di rebus, anagrammi, sudoku e altri giochi logici/enigmistici apporta benefici soprattutto ai meno giovani, che grazie a questo svago, secondo recenti studi, pare possano allontanare l'insorgenza di malattie degenerative del cervello.

Per questo tipo di attività non è necessario essere in possesso di specifiche conoscenze, è sufficiente mettere in moto intuizione, immaginazione, ragionamento, un po' di pazienza e ... il gioco è fatto!

(Occorre presentarsi sempre muniti di matita e gomma.)

Totale ore di lezione 9 per n. 6 incontri
Il corso si attiva con un minimo di 18 iscritti.
Quota partecipazione € 25 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.6 ~ UNCONVENTIONAL INTERIOR DESIGN

La casa delle meraviglie

Docente Valeria Vannini

Mercoledì ore 15.00 - 17.00 Aula 1

22-29 gennaio, 5-12-19 febbraio 2020

Quante volte si è sognato di reinventare la propria casa?

Ma non sempre cambiare un divano o ritinteggiare uno scaffale è stato sufficiente per riuscire nell'intento...queste cose dovrebbero essere un naturale aggiornamento della propria dimora all'evolversi dell'età e del nostro stile di vita.

Il corso servirà a stimolare l'immaginazione, la consapevolezza del proprio abitare e a visualizzare e rendere tangibile il proprio sogno di casa. E meravigliarsi di quante opportunità ci sono per trasformarla, scoprendo che può essere come quelle che si vedono sulle riviste patinate. Vedere che la propria casa può e deve essere...non convenzionale.

Cinque lezioni durante le quali si parlerà di:

- com'è il nostro sogno di casa
- cosa serve per la sua realizzazione
- trucchi di restyling
- come recuperare e/o riutilizzare mobili e oggetti
- decorazione originale

Totale ore di lezione n. 10 per n. 5 incontri

Il corso si attiva con un minimo di 18 iscritti

Quota partecipazione € 25 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.7.1/2~ ALLENAMENTO PER LA MENTE

Docente Dott. Alice Rava

Mercoledì Aula 1

corso 1° livello: ore 9.00 - 10.30

corso 2° avanzato: ore 10.45 - 12.15

13-20-27 novembre, 4-11-18 dicembre 2019

1° livello

Obiettivo: è certamente possibile migliorare la capacità del nostro cervello di immagazzinare, conservare e recuperare le informazioni. In questo corso si mostrerà come fare. Troverete strategie mirate ed esercizi da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni. Scoprirete come l'ansia, la motivazione, la concentrazione e il rilassamento possono condizionare la creazione e la rievocazione dei ricordi e in che misura l'età può influire in tali processi. Conoscerete le tecniche di memorizzazione e svolgerete esercizi utili (lista di parole, lista della spesa, facce e nomi, numeri, mappa della città...)

- Introduzione: anatomia della memoria
- Strategie cognitive: associazione, categorizzazione, visualizzazione...
- Aspetti non cognitivi: ansia e stress, motivazione, interesse...
- Esercizi e consigli utili

Livello avanzato

Obiettivo: migliorare le prestazioni mentali. Esercizi, giochi e suggerimenti per rafforzare la memoria, sviluppare l'immaginazione e aumentare la capacità di concentrazione.

- Movimenti della mente: allenare l'attenzione e aumentare la concentrazione
 - Pensare per immagini: visualizzazione
 - Memoria: anatomia ed esercizi
 - L'atto creativo e la flessibilità mentale
- Si consiglia di premunirsi di carta e penna.

Totale ore di lezione 9 per n. 6 incontri
Il corso si attiva con minimo 10 max 14 iscritti.
Quota partecipazione € 45 Iva compresa