

## LE SEDI DEL CORSO EDIZIONE 2023

- **BELLUNO (SEDE PRINCIPALE)**  
Sala Riunioni Ospedale "S. Martino" di Belluno
- **AGORDO**  
Sala Don Tamis, *Via XXVII Aprile 1945, n. 5B*
- **ALPAGO**  
Sala Placido Fabris - *Via Roma, 54 Pieve d'Alpago*
- **BORGO VALBELLUNA**  
Palazzo delle Contesse - *Piazza Papa Luciani, 7 (Mel)*
- **CHIES D'ALPAGO**  
Sala Polivalente di Lamosano - *Via Salita Castello, 233*
- **FELTRE**  
Sala Ocri - *Via Luigi Negrelli 7*
- **LAMON**  
Sala Consiliare del Municipio - *Piazza III Novembre, 16*
- **SOSPIROLO**  
Circolo Auser "Monte Sperone" - *Ex Scuole Elementari Loc. Gron*

Il Comitato Organizzatore si riserva la facoltà di modificare il programma dandone comunicazione agli iscritti in forma elettronica o telefonica, almeno dieci giorni prima. Per esigenze organizzative il corso potrà svolgersi in sedi diverse da quelle indicate, secondo ulteriori comunicazioni.

## PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni puoi contattare le Segreterie:

- Comitato d'Intesa telefonando al numero 0437 25775 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 17.00
- Ulss1 Dolomiti scrivendo una email all'indirizzo: [guadagnare.salute@aulss1.veneto.it](mailto:guadagnare.salute@aulss1.veneto.it)



REGIONE DEL VENETO  
ULSS1  
DOLOMITI

comitato  
d'intesa

VOLONTARIATO  
NELLA PROVINCIA DI BELLUNO

Associazione  
**ANTENNA  
ANZIANI**  
ONLUS



**SCUOLE IN RETE**  
PER UN MONDO DI SOLIDARIETÀ E PACE

# VERSO L'ARGENTO

## PER INVECCHIARE BENE NON VIVERE MAI DA VECCHIO

Percorso  
gratuito di  
educazione  
alla salute e al  
benessere

**DA MAGGIO A  
DICEMBRE 2023**

**DALLE 15.00  
ALLE 17.00**

## DI COSA SI TRATTA?

“Verso l’Argento” è un percorso formativo che intende fornire gli strumenti per un **invecchiamento attivo e consapevole**, per vivere l’ “età d’argento” come una fase della propria vita ricca di opportunità, attività e interessi, rafforzando le reti amicali e di prossimità, anche con l'utilizzo delle tecnologie. L'**obiettivo** è accompagnare le persone in una fase di cambiamento della loro vita, che, oltre ad un ruolo diverso ricoperto a livello sociale, comporta l’adozione di **nuovi stili di vita**, acquisendo **nuove competenze e consapevolezze**.

## A CHI E' RIVOLTO?

Il percorso è rivolto a tutte le persone interessate in tema di invecchiamento attivo.

## COME SI SVOLGE IL CORSO?

Il percorso si articola in **11 moduli formativi**: ciascun incontro della durata di **2 ore, dalle 15.00 alle 17.00**. Per ciascun modulo saranno approfondite da un esperto alcune aree tematiche che hanno un importante impatto sugli stili di vita e sulla quotidianità, offrendo spunti di riflessione sulla propria esperienza.

Si potrà seguire il percorso:

- **in presenza nella sede principale**
- **nelle aule/sale attrezzate** (in collegamento con la sede principale), dislocate sul territorio provinciale, con l'ausilio di volontari;
- **online** collegandosi dal proprio domicilio, da soli o in gruppo.

## COME ISCRIVERSI AL CORSO?

La domanda di iscrizione deve essere inviata **ENTRO IL 23 APRILE 2023** e deve essere compilata **tramite apposito modulo Google Forms**. Il modulo è disponibile sul sito Ulss Dolomiti [www.aulss1.veneto.it](http://www.aulss1.veneto.it) oppure inquadrando il



**codice QR** riportato a lato. In alternativa, è possibile contattare la **Segreteria del Comitato d'Intesa** allo **0437 25775** (dal lunedì al venerdì 9.00-12.00 e 15.00-17.00). La **partecipazione è gratuita**.

### AMICO INTERNET

09 maggio 2023

Alfabetizzazione informatica per accedere ai servizi online dell'ULSS1

### MANGIAR BENE PER VIVERE BENE

23 maggio 2023

L'importanza di una adeguata alimentazione

### DORMI CHE TI PASSA

08 giugno 2023

L'importanza del riposo e del sonno

### CHI SI FERMA È PERDUTO

20 giugno 2023

L'esercizio fisico per la prevenzione e la cura

### PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

06 settembre 2023

La prevenzione e gli screening

### FINO A CENT'ANNI

20 settembre 2023

L'importanza di uno stile di vita sano

### AHI AHI AHI SON TUTTO UN DOLORE

04 ottobre 2023

Convivenza con patologie croniche e/o legate all'età

### CHI TROVA UN AMICO TROVA UN TESORO

18 ottobre 2023

L'importanza di vivere con gli animali da compagnia

### LA SESSUALITÀ PERCHÉ NO?

09 novembre 2023

Mantenere una relazione di coppia positiva

### E ORA COSA FACCIO?

06 dicembre 2023

Cambiamento di ruolo = nuove opportunità

### WELFARE: ISTRUZIONI PER L'USO

22 novembre 2023

Conoscere la normativa nazionale e regionale