

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

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

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 Baseliçe ARCAT Toscana 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

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

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

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

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 Alcolologico Regionale) :

Link [Alcologia AOU Careggi](#)

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

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

- 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) Liceo statale **Machiavelli** <https://www.liceomachiavelli-firenze.edu.it/it/>

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

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

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

6) IPSSEO A. **Saffi** <https://www.alberghierosaffi.edu.it/>