

Frascati in viaggio nel futuro con il Festival di Psicologia

Arriva anche a Frascati il Festival di Psicologia "2030 Viaggio nel futuro" con una due giorni di incontri laboratoriali dedicati alla terza età. Come prepararsi emotivamente e fisicamente al tempo che passa? Quali prospettive si aprono agli anziani del 2030? L'evento dedicato a "L'Anziano che verrà" è promosso dal network territoriale Ordine degli Psicologi dei Castelli Romani, con il patrocinio del Comune di Frascati, Assessorato alle Politiche Sociali. Avrà inizio venerdì 8 per concludersi sabato 9 giugno 2018, presso le Mura del Valadier, e sarà realizzato contemporaneamente al Festival della Psicologia di Roma, in corso al teatro India <https://festivalpsicologia.it>. "Portare il Festival della Psicologia a Frascati, in continuità con il prestigioso Festival romano è un grande risultato per la nostra Amministrazione, che mi rende davvero soddisfatta e orgogliosa – dichiara l'Assessore alle Politiche Sociali Alessia De Carli - . Devo ringraziare il Network Territoriale dell'Ordine degli Psicologi, che ha creduto fortemente in questo obiettivo e lavorato assiduamente per raggiungerlo. Il Festival è dedicato a tutti gli adulti, senza particolari limiti di età, interessati a conoscere e prendersi cura dei propri cambiamenti psicofisici, che inevitabilmente compaiono con il passare del tempo. Invito con affetto le cittadine ed i cittadini incuriositi a iscriversi ai vari laboratori, certa che ne trarranno un'esperienza positiva e di grande ispirazione per il loro futuro". Anche da anziani abbiamo molte possibilità di migliorare la qualità della nostra vita, conoscendo e riconoscendo le opportunità che una nuova dimensione esistenziale può offrire. La cosa fondamentale è continuare ad esporci a stimoli psicofisici e relazionali. È molto importante ribadire che in una società in cui il numero degli over 65 sta crescendo in modo esponenziale, diventa fondamentale educare ad invecchiare bene e prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale.

I laboratori daranno la possibilità di fare esperienze in prima persona di come la psicologia può concretamente supportare la vita. I contenuti saranno: Palestra della mente; Donne libere di invecchiare; Mindfulness: un viaggio dentro; Ritrovare consapevolezza nel movimento; Laboratorio motivazionale; Più training autogeno meno stress; Come attivare la mente attraverso il corpo; I nonni che verranno; Se non si ama si invecchia prima; Hai problemi di memoria? Valutiamola; Consapevolezza della propria forma fisica.

Per conoscere i contenuti dei laboratori, è possibile consultare il link <https://festivalpsicologia.it/frascati>.

Per iscriversi ai laboratori è possibile:

1) scaricare i moduli al link:

http://www.comune.frascati.rm.it/index.php?admininfo=1&admingrafica=0&id_sezione=0 ; riconsegnarli compilati al Frascati Point – Piazza Marconi n. 5, Frascati (dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 19:00; sabato e domenica dalle ore 10:00 alle ore 19:00).

2) ritirare il modulo cartaceo presso il Frascati Point, compilarlo e riconsegnarlo presso lo stesso Ufficio Frascati Point – [Piazza Marconi n. 5, Frascati](#) (dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 19:00; sabato e domenica dalle ore 10:00 alle ore 19:00).

3) Iscriversi online <https://festivalpsicologia.it/frascati>

In tutti i casi è possibile iscriversi entro il giorno 6 giugno.

L'iniziativa è completamente gratuita.

[Read More](#)