

Frascati in viaggio nel futuro con il Festival di Psicologia

Il Festival di Psicologia “2030 Viaggio nel futuro” con una due giorni di incontri laboratoriali dedicati alla terza età che si terranno venerdì 8 e sabato 9 giugno 2018 nelle Mura del Valadier.

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 e si concluderà sabato 9 giugno 2018, presso le Mura del Valadier, e sarà realizzato contemporaneamente al Festival della Psicologia di Roma, in programma 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 ad 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 esperienza 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. L'iniziativa è completamente gratuita.

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>

[Read More](#)