

SEMINARIO ONLINE

# CON.IMPEGNO per un Invecchiamento Attivo

## Un programma con attività, strategie e buone prassi per (ri)attivare le risorse mentali



**GIORNO**  
**21/11/2020**

**PRE-ISCRIZIONI**  
**ENTRO 07/11/2020**

**ISCRIZIONI ENTRO**  
**14/11/2020**

Obiettivo della giornata è fornire ai professionisti **un nuovo breve ma efficace intervento per promuovere un invecchiamento attivo nella persona adulta-anziana**, da proporre sia singolarmente che combinandolo con altri interventi di potenziamento cognitivo, per favorirne i benefici.

**CON.IMPEGNO** permette di lavorare su tre aspetti chiave per promuovere un invecchiamento attivo, ovvero: i) **conoscenze corrette** rispetto a come funzionano le proprie abilità mentali e i cambiamenti che le caratterizzano con l'avanzare dell'età; ii) **maggior consapevolezza** dell'importanza di adottare un atteggiamento mentale impegnato e attivo e di avere fiducia nelle proprie abilità mentali che, se stimolate grazie ad un ambiente "arricchito", possono essere mantenute attive o (ri)attivate ad ogni età; e iii) **buone prassi e strategie** per mantenere uno stile di vita che permetta di essere agenti attivi del proprio invecchiamento.

Dopo aver fornito una panoramica sugli aspetti chiave che caratterizzano questo nuovo programma, l'intervento verrà presentato sessione per sessione e verranno forniti alcuni suggerimenti operativi per condurre al meglio gli incontri.

► **DESTINATARI:** Psicologi, educatori, studenti, dottorandi, specializzandi.

► **DURATA:** 4 ore sulla piattaforma ZOOM + incontro di supervisione dopo 3 mesi (26 Febbraio 2021).

► **COSTI:** 142,00€ (*professionisti*), 102,00€ (*studenti*).

\*quota comprensiva della marca da bollo da 2,00 Euro

► **DOCENTI:** Erika Borella, Elena Carbone, Jessica Cira Madonna.

### ► PROGRAMMA DELLA GIORNATA

**9.30-10.30** Invecchiamento attivo: come promuoverlo? In questa prima parte verranno presentati e approfonditi i tre aspetti chiave (conoscenza e consapevolezza, atteggiamento mentale, buone prassi e strategie per uno stile di vita e un invecchiamento attivo) che caratterizzano CON.IMPEGNO. Si discuterà dell'importanza di lavorare su questi aspetti per promuovere un invecchiamento attivo.

**10.45-13.30** Presentazione dell'intervento. In questa seconda parte, grazie anche a esercitazioni pratiche e suggerimenti operativi, verranno presentate sessione per sessione le attività proposte in CON.IMPEGNO.

### ► PROGRAMMA 4 DICEMBRE:

**10.00-13.00** Supervisione sull'utilizzo della l'intervento CON.IMPEGNO e della verifica della sua efficacia.

► **MODALITA' DI ISCRIZIONE:** compila il modulo sul nostro sito o iscriviti con il tuo smartphone (inquadra il codice qui sotto)



#### I nostri contatti

049-8278475 - [www.labi.psy.unipd.it](http://www.labi.psy.unipd.it)

Via Belzoni 84 - 35121 Padova

[servizioinvecchiamento.scup@unipd.it](mailto:servizioinvecchiamento.scup@unipd.it)