

TERZA ETÀ: UNO SGUARDO AL FUTURO

Il tramonto può essere splendente

1 OTTOBRE 2019 - ore 16, 30

Genova, Palazzo Ducale, Sala del Camino

Programma

ore 16.30 | Saluti | **Michele Cozza**, Presidente UNIAUSER | **Rosaura Traverso Montermini**, Presidente Associazione IDEA Genova

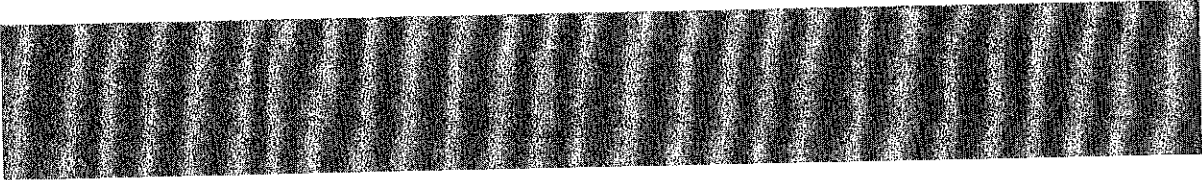
ore 16.45 | Introduzione | dott.ssa **Giuseppina Boidi**, referente scientifico Associazione IDEA

ore 17.15 | "Ammalarsi da vecchi", dott. **Alberto Cella**, Ospedali Galliera, Genova

ore 18.00 | "Relazioni familiari e sociali: che ruolo nell'invecchiamento in salute", prof. **Guido Amoretti**, UNIGE

ore 18.45 | Discussione aperta con Associazioni e cittadini | Conclusione e riflessioni sulla giornata | Discussant: dott. **Luigi Ferrannini**, dott.ssa **Giuseppina Boidi**

Moderatore: dott. **Luigi Ferrannini**



In questo evento, realizzato in sinergia tra UNIAUSER e Associazione IDEA Genova (Istituto per la ricerca e la prevenzione della Depressione e dell'Ansia), si discute il tema dell'invecchiamento, fase della vita che può essere affrontata come un progetto consapevole, un continuo lavoro per vivere al meglio e in salute. Non è vero che "SENECTUS IPSA MORBUS", ma è piuttosto vero che una buona vecchiaia non è legata alla buona sorte perché sta a noi con maggior responsabilità e consapevolezza promuovere salute. Salute che non è la semplice assenza di malattia ma un completo stato di benessere psicofisico in armonia col mondo che ci circonda.

Tutti vogliono vivere a lungo ma a nessuno piace invecchiare! Non vogliamo nascondere paure e incertezze, a cui spesso reagiamo aggrappandoci con ansia a quelli che eravamo e non siamo più - bellezza, ruoli, potere, energia - con inevitabili frustrazioni, delusioni, a volte stati depressivi. Possiamo piuttosto affrontare questi timori, fortemente indotti dai modelli sociali che ci circondano, imparando a riconoscere i fattori di rischio e a praticare le buone norme di vita che ci mantengono in salute e vitalità. I nostri Relatori ci aiuteranno ad approfondire questi temi perché, ormai lo si sa, siamo noi gli artefici del nostro destino di salute e LA PREVENZIONE è la nostra arma migliore.