



## Il Corso-Percorso di G&S

# Invecchiare: fatalità o progetto?

(7a edizione – 2018/19)

In collaborazione con:



# Un tempo da vivere con pienezza, soddisfazione e benessere !

Se la pensione è :

- La fine degli obblighi professionali
- La possibilità di vivere ai tuoi ritmi
- L'occasione di orientare la tua vita come meglio desideri
- Un grande capitale di tempo a disposizione

Essa è spesso anche :

- Un brusco arresto, anche quando desiderato
- Un importante cambiamento nelle tue abitudini
- Una riduzione delle risorse finanziarie a disposizione, per fare tutto ciò che avresti sognato
- Il bisogno di riempire il tempo, magari in compagnia, sentendosi utili

## E allora ?

- COME adattarti a questi cambiamenti, spesso molteplici?
- COME gestire al meglio questo tempo che ti è offerto, questo nuovo spazio di libertà ?
- COME ritrovare autonomia, equilibrio ed un generale benessere in questa nuova situazione ?
- COSA e COME fare, da subito, per (ri)costruire relazioni e situazioni che ti permettano di non subire questo cambiamento ma di approfittarne ?

Con il **Corso-Percorso** organizzato dall'associazione Generazioni & Sinergie ([www.generazioni-sinergie.ch](http://www.generazioni-sinergie.ch)) in collaborazione con Atte e Pro Senectute, impari quindi a vivere bene la tua vita post-professionale; un Percorso individuale di preparazione della tua longevità, per far sì che il pensionamento non sia una fatalità bensì apra una nuova avventura ricca di soddisfazioni e BenEssere.

**Da solo(a) o con il mio partner, con il Corso-Percorso diventerò il/la principale protagonista del benessere di questa mia/nostra nuova fase di vita.**

### Informazioni e iscrizioni:

- Presso il numero di telefono: 091- 922.22.77
- Oppure all'indirizzo email: [info@generazioni-sinergie.ch](mailto:info@generazioni-sinergie.ch),
- Iscrizioni entro il: **18 gennaio 2019**
- Indicare:
  - Nome :
  - Data di nascita :
  - Indirizzo email:
  - Cognome :
  - Nr telefono :

## Il Corso-Percorso (in sintesi)

Guardando in faccia questi cambiamenti e gli adattamenti che per esperienza è necessario iniziare ad intraprendere, il partecipante si dota dei mezzi e degli strumenti per acquisire una visione lucida della propria situazione e inizia a (ri)costruire un proprio Percorso individuale riflettendo sul proprio futuro (tempo, attività e relazioni).

Il partecipante si confronta con le principali dimensioni della propria Vita:

- condizioni di salute (fisica e mentale, alimentazione),
- attività lavorativa,
- relazioni con la famiglia/amici/luogo di vita,
- impegno sociale,
- piacere e cultura.

utilizzando strumenti specifici che lo accompagnano durante gli incontri del Corso-Percorso e gli permetteranno in seguito di confrontarsi efficacemente con la propria esperienza, per mantenere e migliorare la propria longevità attiva e così il proprio BenEssere.

- Date: **13, 14, 20 e 27 febbraio, 13 marzo 2019**
- 5 incontri dalle 14:00 alle 17:30, basati soprattutto su attività individuali e riflessioni di gruppo, con l'ausilio di strumenti specifici
- Luogo: Aula Eventi, Autosilo Ospedale Italiano, Via agli Orti 20, Viganello-Lugano
- Prezzo per le persone: CHF 250.-/pers, oppure 400.-/coppia
- Prezzo per le aziende: CHF 450.-/pers; se due o più persone: 400.-/pers
- Numero partecipanti: minimo 8 - massimo 14