

Evviva!

In pochi - e semplici! - passi è possibile ottenere una migliore qualità di vita. Potrebbe sembrare troppo bello per essere vero ed invece, grazie ad Evviva, è possibile!

Fare una passeggiata all'aria aperta tre volte a settimana. Finalmente lasciar andare le preoccupazioni e dormire bene. Imparare a dire di no quando ci vengono offerte le tortine al cioccolato o quando ci viene proposto di fare degli strappi alla regola. Uno stile di vita sano può significare molto e si compone di innumerevoli aspetti. Per uno si tratta di 5 chili di troppo che causano un sovrappeso, per l'altro possono essere le ricorrenti preoccupazioni o una malattia cronica che si sta sviluppando.

Ma come uscire da questi schemi? Insieme è più facile! **Grazie ad Evviva!** Questo il frizzante titolo di una serie di corsi organizzati dall'Azienda sanitaria dell'Alto Adige. Nello specifico si tratta di un ciclo di **6 incontri di gruppo** dove si apprendono una serie di strumenti pratici. Grazie a questi strumenti è possibile dare una svolta alla propria vita in termini di qualità. Supporto reciproco e piccoli passi facilmente realizzabili: questo il segreto del successo.

Insieme, i partecipanti e le partecipanti, elaborano una "cassetta degli attrezzi" per una nuova vita più salutare. Successivamente ognuno progetta un proprio personale **piano settimanale** nel quale vengono inseriti esercizio fisico, nutrizione o anche qualcosa di buono per la psiche. È importante che ognuno scelga ciò che vuole veramente fare – nulla viene imposto. Di settimana in settimana, insieme a tutto il gruppo, vengono discussi i successi raggiunti e le difficoltà incontrate – ma si parla anche di coraggio!

Evviva supporta le persone che vogliono fare qualcosa per la loro salute. I corsi sono rivolti a coloro che sono interessati a questo aspetto, ma anche alle persone con malattie croniche o ai loro familiari. Per le **persone con diabete** vengono organizzati dei corsi dedicati che si chiamano Evviva-D.

I corsi sono gratuiti e si svolgono presso diversi distretti sanitari della provincia. Ad ogni corso possono partecipare da 6 a 15 persone. Il corso consiste in 6 incontri di 2,5 ore ciascuno ed è gestito da una persona interessata e da personale sanitario appositamente formato.

Le date dei corsi si trovano su www.asdaa.it/evviva

Nel comune di Bressanone parte un nuovo corso Evviva in lingua tedesca il 31.10.2023 - 05.12.2023 ogni martedì dalle ore 14:00 alle ore 16:30 nel distretto sanitario di Bressanone, Via Roma 5, 2° piano. È necessario iscriversi entro il 17.10.2023 contattando il numero 0472/813140

Kommunikation, Marketing und Bürgeranliegen

Direktor: Dr. Lukas Raffl
Sparkassenstraße 2 | 39100 Bozen
Tel. 0471 90 71 38 | Fax 0471 90 71 14
www.sabes.it
media@sabes.it

Firmenbezeichnung: Sanitätsbetrieb der Autonomen Provinz Bozen
St.-Nr./MwSt.-Nr. 00773750211

Comunicazione, Marketing e Ufficio Relazioni con il Pubblico

Direttore: Dr. Lukas Raffl
Via Cassa di Risparmio 2 | 39100 Bolzano
tel. 0471 90 71 38 | fax 0471 90 71 14
www.asdaa.it
media@sabes.it

Ragione soc.: Azienda Sanitaria della Provincia Autonoma di Bolzano
Cod. fisc./P. IVA 00773750211