

BENESSERE, SALUTE E SOSTENIBILITÀ

Dott.ssa Concetta Sala

OBIETTIVI UN LEGAME INDISSOLUBILE

Promuovere la salute e il benessere delle donne, focalizzandosi non solo sugli aspetti fisici ma anche sul benessere psicologico, emotivo e sociale.

Unendo questi aspetti con il tema della sostenibilità, l'obiettivo è sensibilizzare le socie FIDAPA e la comunità in generale sull'importanza di uno stile di vita sano e sostenibile, che rispetti l'ambiente e contribuisca al benessere individuale e collettivo.

BENESSERE, SALUTE E SOSTENIBILITÀ'

- ▶ Alimentazione e salute: un'alimentazione sostenibile per il benessere
- ▶ Tecniche di rilassamento e gestione dello stress
- ▶ La salute delle donne e l'ambiente: un legame indissolubile"
- ▶ Sostenibilità e salute nei territori: azioni locali per il benessere collettivo"
- ▶ Sostenibilità e salute psicologica: la cura di sé e dell'ambiente

QUALI ATTIVITA'

- ▶ Maggiore consapevolezza tra le socie riguardo alla necessità di adottare stili di vita sani e sostenibili
- ▶ Aumento della partecipazione delle socie e della comunità in attività che promuovano la salute, il benessere e la sostenibilità.
- ▶ Rafforzamento delle competenze pratiche legate alla gestione dello stress, all'alimentazione consapevole e alla cura dell'ambiente.
- ▶ Creazione di una rete di supporto per promuovere l'adozione di pratiche quotidiane che contribuiscano al miglioramento della salute e del benessere collettivo.

QUALI I RISULTATI ATTESI

- ▶ Il benessere delle donne e la sostenibilità sono temi strettamente legati. Promuovere un'armonia tra salute fisica e psicologica, rispetto per l'ambiente e pratiche di vita sostenibili è fondamentale per migliorare la qualità della vita delle donne e contribuire a una società più sana e giusta.
- ▶ FIDAPA, attraverso attività mirate e concrete, si propone di guidare le socie verso un cambiamento positivo, per un futuro più sano, equilibrato e rispettoso dell'ambiente