



# Argento vivo!

**Giornata attiva  
per l'anno europeo  
dell'invecchiamento  
attivo e della  
solidarietà tra le  
generazioni**

**Sabato 8 settembre 2012**  
a partire dalle ore 09.40  
in Piazza Terme a Merano

FONDAZIONE VITAL

FONDAZIONE  
*Vital*

**Il 2012** è stato proclamato "Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni". Un'ottima occasione per riflettere su come oggi possiamo vivere e restare in salute più a lungo, cogliendo le opportunità che ne derivano per una società più democratica, solidale e responsabile.

Lasciatevi ispirare dalla ricca offerta d'intrattenimento e d'informazione in questa giornata da trascorrere insieme, consultate il nostro programma.

*Buon divertimento!*

Ingresso libero.  
In caso di pioggia la manifestazione non avrà luogo.

## INFORMAZIONI

### Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige

Ripartizione 24 - Famiglia e politiche sociali  
Via Canonico Michael Gamper 1  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 418 250  
Fax 0471 418 219  
politiche.sociali@provincia.bz.it

### Fondazione Vital

Via Canonico Michael-Gamper 1  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 409 333  
Fax 0471 409 707  
info@fondazionevital.it  
www.fondazionevital.it



Arbeitsgemeinschaft  
**VOLKSTANZ**  
in Südtirol



Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt  
Comunità Comprensoriale Burggraviato



Verband der Seniorenvereine Südtirol  
Associazione delle Residenze per Anziani dell'Alto Adige

# 1

## PROGRAMMA SUL PALCO

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| ▶ ore 09:40             | <b>Intrattenimento musicale</b><br>con le sonorità dixie degli <b>Swing sMemories</b> e gli arrangiamenti eclettici dei giovani musicisti <b>Greta &amp; Band</b>  |
| ▶ ore 09:50             | <b>Sketch comico</b> proposto dal gruppo teatrale anziani "Bartholomei's" del Südtiroler Theaterverband (regia: Maria Neuwirth)  |
| ▶ ore 10:00             | <b>Apertura ufficiale</b> della giornata attiva e saluto dell'assessore Richard Theiner, del presidente della Fondazione Vital Florian Zerzer e del sindaco Günther Januth. <i>Moderazione: Silvia Fontanive</i>         |
| ▶ ore 10:30 – ore 11:30 | <b>Annuncio e breve presentazione</b> delle varie proposte per la giornata attiva; con intermezzi musicali   |
| ▶ ore 11:30             | <b>Semplice, sano, buono!</b><br>Cucina sana con lo Chef del Bistrò Terme Merano, Stefano Cecco e l'esperta in alimentazione della Fondazione Vital, Dr.ssa Ivonne Daurù Malsiner  |
| ▶ ore 12:00             | <b>Sessione di Zumba!</b><br>Un mix coinvolgente di aerobica e ballo latinoamericano. Provare per credere! Con istruttori del Centro Fitness Terme Merano ( <a href="http://www.termemerano.it">www.termemerano.it</a> ) |
| ▶ ore 12:30             | <b>Balli tirolesi</b><br>proposti da gruppi folcloristici del Burgraviato  |
| ▶ ore 12:50             | <b>Intermezzo musicale</b>   |
| ▶ ore 13:00             | <b>Generazioni a confronto: Attivi e soldati - occasione o sfida?</b><br>Ospiti e pubblico dibattono sul tema del giorno. In apertura saranno trasmesse alcune delle interviste registrate in mattinata in piazza        |
| ▶ ore 13:45 – ore 14:45 | <b>Jam session musicale</b>  |

con presentazione  
del Menu Vital!

## 2

## PROGRAMMA NEL PARCO

- ▶ ore 10:40 **Haha - Hohoho! Ridere a pieni polmoni con lo Yoga della risata**  
con Margot Regele
- ▶ ore 11:10 **Moto e benessere fino a età avanzata**  
con Marianne Hofer (ACLI);  
aperto a tutti/e
- ▶ ore 11:40 **Balli di gruppo**  
per tutte le età, diretti da Burgi Friedl (ACLI)
- ▶ ore 12:10 **Haha - Hohoho! Ridere a pieni polmoni con lo Yoga della risata**  
con Margot Regele
- ▶ ore 12:40 **Moto e benessere fino a età avanzata**  
con Marianne Hofer (ACLI);  
aperto a tutti/e
- ▶ ore 13:10 **Yoga**  
Vitalità, salute e senso della vita in tutte le fasi della propria esistenza. Con Christiana Bortolotti del Centro Yoga Shiatsu Merano ([www.yszm.it](http://www.yszm.it))
- ▶ ore 13:40 **Do In - l'arte orientale dell'automassaggio**  
con Nadia Rossi del Centro Yoga Shiatsu Merano ([www.yszm.it](http://www.yszm.it))

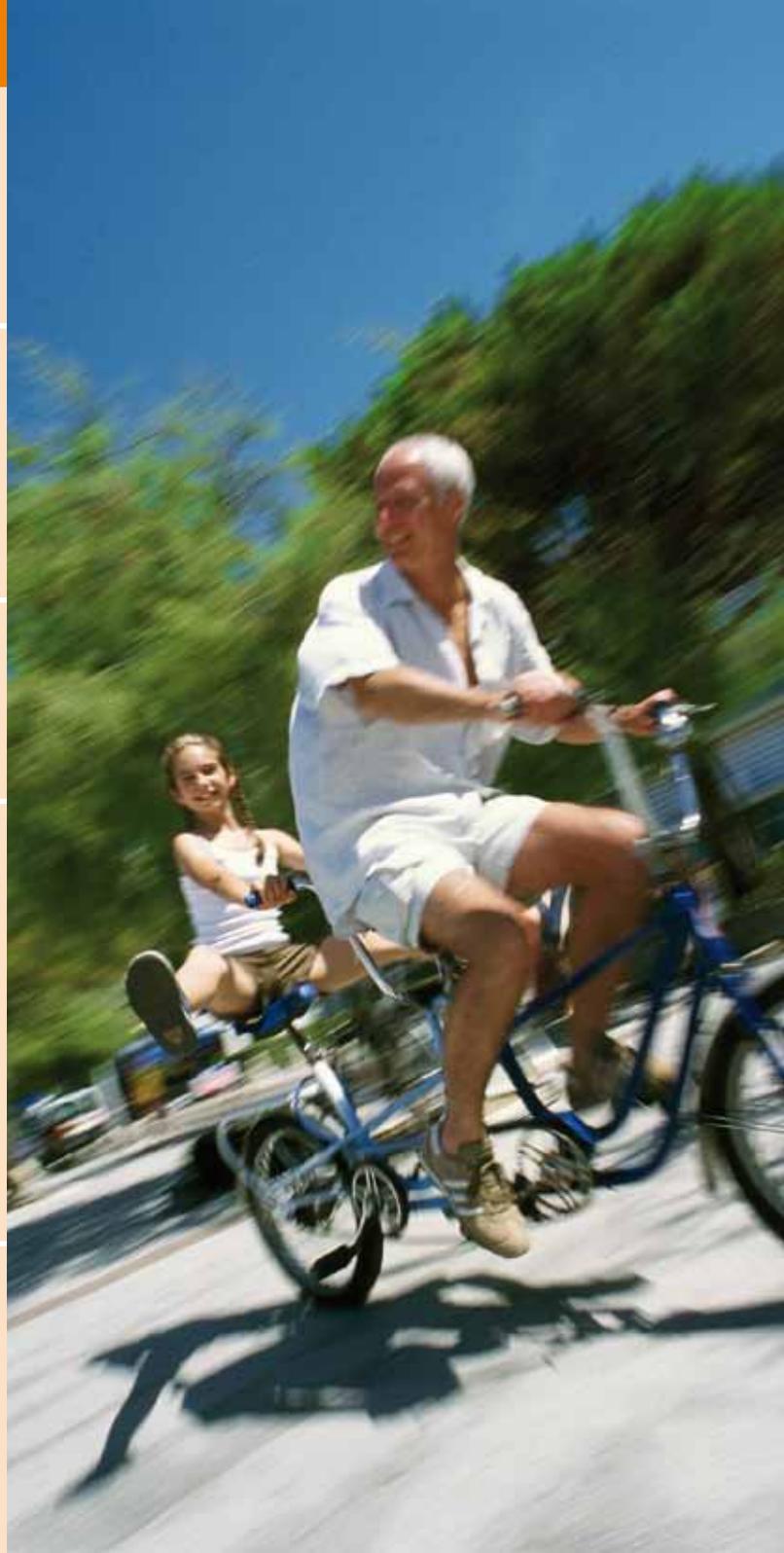
## 3

## PROGRAMMA IN PIAZZA TERME

- ▶ dalle ore 10:30 in poi **Stand 4 ACLI**  
**Percorso olistico e sensoriale di memo fitness**  
per testare la propria memoria.  
Partenza presso lo stand dell'ACLI
- ▶ dalle ore 10:30 in poi **Piazza Terme**  
**Attenzione Teatro in corso!**  
Esibizioni flash del gruppo teatrale anziani "Bartholomei's" in piazza delle Terme e nel parco
- ▶ dalle ore 10:30 in poi **Stand 4 ACLI**  
**Cartoline sull'"Invecchiamento attivo?"**  
Scrivete un commento sul retro della cartolina e imbutacela nella cassetta allo stand dell'ACLI: Le vostre opinioni saranno lo spunto di discussione per il talk delle 13:00 sul palco. Le cartoline saranno distribuite in piazza fino alle 12:30
- ▶ dalle ore 10:30 in poi **Piazza Terme 11**  
**Animazione per i più piccoli**  
Trucco per bambini, angolo per disegni e lavoretti manuali, percorso fitness per bambini
- ▶ dalle ore 10:30 in poi **Stand 5 Fondazione Vital**  
**Quiz a premi sull'alimentazione sana?**  
Quanto bene conosci l'ABC dell'alimentazione sana?  
Mettiti alla prova e vinci un premio di Biokistl!
- ▶ dalle ore 10:30 in poi **Stand 9 Federazione Sociale e Sanità**  
**Videogioco delle generazioni**  
Invecchiare per gioco con l'aiuto del computer. **Le associazioni per anziani** della Federazione presentano le loro attività

Attenzione al tappeto rosso!

- ▶ dalle ore 10:30 in poi
- Stand 5 UPAD**  
**Eldy – il computer a portata di over 60**  
 Presentazione del nuovo software che facilita l'uso del computer agli utenti anziani poco esperti.  
 Da vedere e provare!
- ▶ dalle ore 10:30 in poi
- Stand 6 AGAPE**  
**Miniginastica: piccoli esercizi – grandi effetti**  
 da fare durante i lavori di casa o in ufficio per prevenire la formazione di vene varicose, problemi posturali, contratture ecc.
- ▶ alle ore 10:50
- Piazza Terme**  
**Olimpiadi della terza età**  
 Giochi da vedere e da provare: lasciatevi sorprendere dai partecipanti alle ultime Olimpiadi della terza età!
- ▶ tra le ore 11:00 e le ore 12:00
- Piazza Terme**  
**...tvb! - Interviste in diretta**  
 Cosa le piace fare con i Suoi nipoti? Perché tuo nonno, tua nonna sono forti? ... I ragazzi del Servizio giovani di Vipiteno insieme ai videoamatori dell'UPAD Merano intervistano i visitatori e le visitatrici della giornata attiva
- Le interviste saranno riprese all'incirca tra le 11:00 e le 12:00 e trasmesse sul maxi-schermo accanto al palco dopo le ore 13:00*
- ▶ alle ore 14:10
- Piazza Terme**  
**Balli di gruppo**  
 per tutte le età,  
 diretti da Burgi Friedl (ACLI)



# Lageplan

# Mappa



Bühne	1	Palco	1
Treffpunkt Park	2	Ritrovo nel parco	2
Thermenplatz	3	Piazza Terme	3
Infostand KVV	4	Stand ACLI	4
Infostand Stiftung Vital	5	Stand Fondazione Vital	5
Infostand Sozialgenossenschaft AGAPE	6	Stand Cooperativa sociale AGAPE	6
Infostand Bezirksgemeinschaft Burgrafenamt	7	Stand Comunità comprensoriale Burgraviato	7
Infostand Gemeinde Meran	8	Stand Comune di Merano	8
Infostand Dachverband für Gesundheit und Soziales	9	Stand Federazione per il Sociale e la Sanità	9
Infostand UPAD	10	Stand UPAD	10
Kinderanimation	11	Animazione per bambini	11