



Una nuova strategia per sensibilizzare ed educare

I programmi
della Fondazione Valter Longo Onlus
per scuole e famiglie

2022-2024

Premessa

Fondazione Valter Longo Onlus opera per:

- 1) prevenire e aiutare a curare molti tipi di malattie;
- 2) permettere a tutti, bambini e adulti,
in particolare coloro che si trovano in una situazione
economica critica,
di vivere sani e a lungo.

Fondazione Valter Longo per le scuole e famiglie

La pandemia

- Ha evidenziato la fragilità fisica e sociale delle persone;
- Ha allargato la povertà materiale ed educativa;
- Rivelato che la salute è un bene prezioso e precario.

La risposta della Fondazione Valter Longo

Titolo dell'iniziativa	Educazione a una longevità sana
Di cosa si tratta	Incontri, seminari, workshop in modalità webinar o in loco (quando possibile)
A chi si rivolge	Universo scolastico: professori, studenti, famiglie, staff
Obiettivi	Comprendere le problematiche nell'adottare uno stile di vita salutare, offrire supporto nel seguire un percorso di longevità sana, corretta alimentazione e bilanciato stile di vita e diffonderne i valori (solidarietà, socialità, famiglia, senso della comunità, inclusione, atteggiamento proattivo e positivo nei confronti della vita)

I progetti



Webinar/Workshop Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

ONE – **O**besità+Sovrappeso+Disturbi Alimentari, **N**utrizione, **E**sercizio Fisico

Durata: 90'

Con la diretta partecipazione di:

- Studenti
- Docenti
- Esperti di nutrizione, stile di vita, salute mentale, esercizio fisico, ecc,
- Testimonial

che porteranno la loro testimonianza o offriranno le loro conoscenze ed esperienza riguardo gli argomenti trattati.

Con attività interattive da praticare insieme:

- Ricette da preparare insieme
- Pratiche di Mindful Eating
- Pratiche di esercizio fisico, ecc.

all'insegna dell'edutainment (education + entertainment) per coinvolgere il pubblico.



Webinar/Workshop Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

ONE – **O**besità+Sovrappeso+Disturbi Alimentari, **N**utrizione, **E**sercizio Fisico

Durata: 90'

26 Ottobre 2022	RITORNO A SCUOLA – PROPOSITI PER IL NUOVO ANNO	I dati dello scorso anno riguardo lo stile di vita e le abitudini alimentari dei ragazzi e le strategie per il nuovo anno scolastico. Cuciniamo insieme!
30 Novembre 2022	SOS (SOCCORSO – OBESITA', SOVRAPPESO)	Nutrizione e stile di vita per prevenire l'obesità e le malattie ad essa correlate. Conseguenze di obesità e sovrappeso dal punto di vista fisico e mentale.
Metà Gennaio 2023	SALUTE MENTALE : -NEI MEANDRI DELLA MENTE – MENS SANA IN CORPORE SANO	Panoramica generale delle conseguenze dal punto di vista mentale di obesità e sovrappeso e anche della pandemia e del lockdown con un aumento dei sintomi di depressione.
15 Marzo 2023	I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE 2 (DCA)	I disturbi del comportamento alimentare, testimonianze e supporto *in occasione della Giornata Nazionale del Focchetto Lilla contro i DCA
Maggio 2023	ALIMENTAZIONE - LONGEVITY CHEF 2	Breve introduzione alle strategie per diffondere uno stile di vita sano, analizzate singolarmente nei webinar successivi durante il nuovo anno scolastico. Strategia 1: Nutrizione sana e la sua importanza per la salute fisica e mentale. Alcune ricette gustose per gli studenti e le famiglie!



Webinar/Workshop Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

ONE – **O**besità+Sovrappeso+Disturbi Alimentari, **N**utrizione, **E**sercizio Fisico

Durata: 90'

Ottobre 2023	ESERCIZIO FISICO «LO SCUDO MAGICO» 2	Strategia 2: Movimento. L'importanza dell'esercizio fisico quale strumento di: 1) prevenzione e cura di molte malattie non trasmissibili., 2) empowerment, per creare motivazione ed autostima.
Dicembre 2023	STILE DI VITA 1	Strategia 3: Stile di vita – Parte 1. Lo stile di vita quale strumento per vivere a lungo e di prevenzione delle malattie non trasmissibili. Analisi della sedentarietà vs stile di vita attivo, ruolo della tecnologia nella vita postmoderna, importanza del contatto con la natura e della socialità sia dal punto di vista fisico che mentale.
Febbraio 2024	STILE DI VITA 2	Strategia 3: Stile di vita – Parte 2. L'importanza dello stile di vita in un momento cruciale quale l'adolescenza per lo sviluppo fisico e mentale. Analisi dell'uso di sostanze e delle loro conseguenze per la crescita e la vita futura.
Marzo 2024	VITA SOCIALE	Strategia 4: Vita sociale. Problemi legati al weight bias (pregiudizio sul peso): derisione o presa in giro verbale, bullismo, vittimizzazione relazione o isolamento sociale, oltre a quelli legati alla depressione.
Maggio 2024	IMPARIAMO DALLE «ZONE BLU»	Strategia 5: Impariamo dalle Zone Blu, dove si trova la più alta percentuale di centenari, che vivono a lungo e in salute (Sardegna, Ikaria in Grecia, Okinawa in Giappone, Nicoya in Costa Rica e Loma Linda in California).

Webinar in Italia - I nostri numeri 2020-2023

Ottobre 2020	SCHOOLGEVITY	160 partecipanti	
Dicembre 2020	BENE!	95 partecipanti	
Marzo 2021	LA SALUTE PRIMA DI TUTTO – BAMBINI, ADOLESCENTI, SOVRAPPESO E OBESITA'	378 partecipanti	
Marzo 2021	I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE	1003 partecipanti	
Maggio 2021	LONGEVITY CHEF	1378 partecipanti	You Tube Link qui
Novembre 2021	IL CIBO UN NOSTRO ALLEATO	1703 partecipanti.	You Tube Link qui
Marzo 2022	AB-O (ADOLESCENTI, BAMBINI – OBESITA'/SOVRAPPESO	5457 partecipanti	You Tube Link qui
Aprile 2022	I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE	5313 partecipanti.	You Tube Link qui
Maggio 2022	ESERCIZIO FISICO – LO SCUDO MAGICO	4944 partecipanti.	You Tube Link qui

Webinar in Italia - I nostri numeri 2020-2022

Ottobre 2022	RITORNO A SCUOLA	4964 partecipanti	You Tube Link qui
Novembre 2022	SOS- Soccorso Sovrappeso - Obesità	4664 partecipanti.	You Tube Link qui
Gennaio 2023	SALUTE MENTALE – NEI MEANDRI DELLA MENTE, «MENZA SANA IN CORPORE SANO»	3615 partecipanti	You Tube Link qui
Marzo 2023	I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE	3834 partecipanti	You Tube Link qui

REPORT WEBINAR REALIZZATI -2020-2023



WEBINAR
13

PARTECIPANTI
37.601

SCUOLE
1.102

REGIONI
20

CITTA'
2.238

NAZIONI
33

Australia, Belgio,
Brasile, Canada, Cipro,
Colombia, Croazia,
Emirati Arabi, Filippine,
Francia, Germania,
Giappone, Guatemala,
Irlanda, Italia, Lettonia,
Libano, Lussemburgo,
Malesia, Malta, Messico,
Norvegia, Paesi Bassi,
Perù, Romania,
Slovacchia, Spagna Sud
Africa, Svezia, Svizzera,
Ucraina, UK, USA



GRAZIE!

Fondazione Valter Longo Onlus
Via Borgogna, 9 - 20122 Milano

+39 02 25138307

educazione@fondazionevalterlongo.org

www.fondazionevalterlongo.org

C.F.: 95196780100

P. Iva: 02566610990

Seguici su:

