

# FESTA degli STILI di VITA

**“Tavoli di Vita: Scelte che Contano”**

**Martedì  
31 marzo  
2026  
ore 8:15**

**Mandela Forum  
Viale Malta, 8  
Firenze**

Una giornata di confronto aperta a tutti  
sulle principali tematiche di **promozione della salute** e sugli  
**stili di vita** che migliorano la nostra quotidianità

**ISCRIVITI ORA!  
Inquadra il QR**



**oppure vai su  
[www.arcattoscana.it/festastilidivita/](http://www.arcattoscana.it/festastilidivita/)**

# FESTA degli STILI di VITA



## PROGRAMMA

8:00-8:30

### Accoglienza e saluti

Registrazione partecipanti.

8:30-9:00

### Apertura della giornata

Video e immagini della Festa degli Stili di Vita dello scorso anno  
Saluti istituzionali e introduzione a cura degli organizzatori

9:00-12:00

### Tavoli tematici

Per partecipare ai tavoli tematici è necessario prenotarsi, fino ad esaurimento posti con il QR Code oppure al sito [arcattoscana.it/festastilidivita/](http://arcattoscana.it/festastilidivita/)



#### Temi dei tavoli:

- 1 Alimentazione sana e consapevole
- 2 Sensibilizzazione sull'uso delle sostanze
- 3 Uso di alcol: La salute non ha gradi
- 4 Salute mentale e gestione dello stress
- 5 Benefici dell'attività motoria
- 6 Uso consapevole della tecnologia digitale
- 7 Sostenibilità e rispetto per l'ambiente
- 8 Uso consapevole dei farmaci
- 9 Affettività e sessualità
- 10 Cittadinanza attiva e volontariato
- 11 Il gioco dell'oca on the road: cambia stile, cambia vita
- 12 Frece e parole: laboratorio di tiro con l'arco e scrittura
- 13 Sani Stili di Vita: alimentazione, alcol, fumo e movimento
- 14 Star bene in parole mie: atelier di scrittura autobiografica
- 15 Il rischio non è un gioco
- 16 Relazioni di pace e gestione dei conflitti
- 17 Prevenzione degli incidenti domestici: impariamo giocando
- 18 Star bene con sé e con gli altri: consapevolezza mente, corpo, emozioni
- 19 Resistenza dei legami in biblioteca: un gioco di ruolo per sconfiggere la solitudine
- 20 Nutrire la crescita con alimentazione e sport: indicazioni pratiche

12:00-13:00

### Musica e pranzo al sacco offerto da ARCAT

13:00-14:00

### Restituzione in plenaria

Consegna attestati di partecipazione

In collaborazione con i Gruppi Salute è Benessere dei 5 Quartieri fiorentini