



OLOS La città del Benessere

Fiesole

23 – 24 Settembre 2017

Fiesole nei giorni 23 e 24 settembre 2017 ospiterà “Olos La città del benessere”, festival diffuso dedicato al Benessere, agli stili di vita e all’integrazione corpo-mente per migliorare la salute.

Il territorio fiesolano, con piazza Mino, i giardini di San Francesco, il Teatro Romano e la Sala del Basolato, sarà sede di convegno, seminari, dimostrazioni e stand informativi.

Il Comune, in collaborazione con Pro-Loco Fiesole, AUSL Toscana Centro - Centro Fior di Prugna, Biblioteca di Fiesole, Comitato per la promozione del Distretto biologico, Polisportiva Valle Mugnone e altre associazioni locali, ha organizzato due giornate dedicate al Benessere, allo stile di vita sano, all’alimentazione, alle tecniche di autocura e al movimento.

Due giorni nei quali saranno presenti esperti di arte e di medicine, che evidenzieranno l’integrazione corpo-mente, la globalità delle cure, il ruolo fondamentale del vissuto delle malattie, la relazione tra urbanizzazione-spazi e salute, l’importanza delle arti e della musica, ma anche dimostrazioni ed esercizi pratici delle arti del benessere, della corretta alimentazione e delle letture, che fanno salute. L’obiettivo è far emergere la voglia di migliorarsi, creare il proprio benessere, invecchiare in modo attivo, acquisire la cultura della prevenzione, in un contesto sicuramente unico dove Fiesole, come un laboratorio attivo e multidisciplinare, condividerà il suo incantevole paesaggio, cosparso da un patrimonio storico-artistico, fatto di monumenti, borghi, ville storiche e vestigia etrusche, ma anche disegnato e arricchito da percorsi nella natura fra boschi, colline, olivete e panorami mozzafiato. Una diversa attenzione e conoscenza del “bello” intorno a sé, perché anche esso contribuisce a provocare emozioni capaci di aumentare il senso di piacere e gratificazione, agendo in maniera positiva sulla mente e sul corpo.

Come ci ricorda la “Carta di Ottawa per la promozione della salute”, sottoscritta dagli Stati appartenenti all’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1986:

*<<La promozione della salute è il processo, che mette in grado le persone di aumentare il **controllo sulla propria salute e di migliorarla**. Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o un gruppo deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l’ambiente circostante o di farvi fronte. La **salute** è quindi vista come una **risorsa per la vita quotidiana**, non è l’obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche. Quindi **la promozione della salute non è una responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma va al di là degli stili di vita e punta al benessere.**>>*

