



Comunicato Stampa Finale - Festival delle Sane Abitudini 2024 FESTIVAL DELLE SANE ABITUDINI

Castenaso, 6 ottobre 2024 – Si è conclusa con soddisfazione, nonostante la pioggia che ha determinato lo spostamento delle attività negli spazi chiusi, l'edizione 2024 del *Festival delle Sane Abitudini*, tenutosi dal 3 al 6 ottobre presso la Biblioteca Comunale di Castenaso. L'evento ha rappresentato un importante momento di dialogo, riflessione e ispirazione per promuovere abitudini più sane nella vita quotidiana e professionale. Oltre 20 professionisti specializzati hanno partecipato, portando la loro esperienza e offrendo soluzioni e pratiche concrete per migliorare la qualità della vita e del lavoro.

Prima giornata: vivere bene oggi

Il festival è iniziato il 3 ottobre con il workshop inaugurale "*Cosa significa vivere bene oggi*", che ha attirato l'interesse sia del pubblico sia degli esperti del settore. Durante questo incontro fondamentale, si è discusso di come il concetto di benessere sia evoluto nel tempo e di come, oggi più che mai, le persone cerchino un equilibrio tra vita personale e professionale. È importante sottolineare che l'emergere di generazioni sempre più esigenti rende questa sfida, soprattutto per le imprese, ancora più complessa.

Mariagrazia Bonzagni ha presentato dati preoccupanti emersi da una recente ricerca Gallup, secondo cui una persona su due in Italia soffre di livelli elevati di stress, posizionando il Paese al penultimo posto in Europa per benessere lavorativo. Partendo da questa analisi, si è discusso dell'urgenza di adottare abitudini sane per combattere il burnout e l'insoddisfazione sul lavoro. In questo contesto, **Bonzagni**, Direttrice dell'Area Programmazione, Controlli e Statistica del Comune di Bologna, ha presentato la rete SmartBo come esempio di buona pratica, ideata per supportare la comunità e favorire relazioni e un ambiente più coeso e salutare.

Aurelio Luglio, Vicepresidente di AIDP Emilia-Romagna, ha aperto il confronto sull'importanza della fiducia e della responsabilità come elementi centrali del lavoro ai giorni nostri, sottolineando che senza di essi, per esempio lo smart working, non può portare un vero cambiamento nelle dinamiche lavorative.

Salute fisica e mentale: il ruolo di alimentazione e attività fisica



Il dibattito ha coinvolto esperti della salute, del benessere organizzativo e della sostenibilità, con l'obiettivo di promuovere un nuovo approccio alle abitudini quotidiane, orientato sia alla crescita personale che al miglioramento delle performance professionali. Tra gli interventi più apprezzati, il dott. **Enrico Ruggeri** ha evidenziato l'importanza di un'alimentazione equilibrata, essenziale per il benessere fisico e mentale, indipendentemente dalle differenze di genere. La **prof.ssa Bragonzoni**, invece, ha illustrato l'efficacia delle "pause attive" per mantenere un buon metabolismo, migliorare la circolazione e la postura, e prevenire l'invecchiamento e i dolori muscolari causati dalla sedentarietà sul lavoro. *Questi momenti di riflessione hanno ispirato i partecipanti a adottare piccoli ma significativi cambiamenti nella loro routine quotidiana.*

Tecnologia e benessere: l'importanza dell'integrazione umana

Un altro tema cruciale discusso durante il festival è stato il ruolo delle tecnologie nel supportare il benessere. **Elvis Mazzoni**, Professore di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione presso l'Università di Bologna, ha illustrato come strumenti come l'intelligenza artificiale e la robotica possano migliorare le nostre attività quotidiane, a patto che vengano integrate in modo consapevole e non sostituiscano le capacità umane, ma le potenzino. *"Il potere della tecnologia non risiede in essa, ma nella capacità umana di usarla per migliorare i risultati,"* ha dichiarato Mazzoni.

Nicola D'Adamo, CEO e Founder di RS Wellbeing Solution, con oltre 20 anni di esperienza nel campo del benessere integrato, ha proposto una visione focalizzata sul concetto di benessere diffuso, dove quello individuale rappresenta solo il punto di partenza ed è strettamente legato alla crescita personale, che, tra le altre cose, insegna a difendersi dalle persone scorrette. D'Adamo ha posto l'accento sull'importanza di una misurazione chiara e condivisa del benessere all'interno delle organizzazioni, considerandola un elemento cruciale per favorire una crescita consapevole, graduale e sostenibile. *"Il benessere non deve essere visto come un semplice obiettivo personale, ma come un indicatore misurabile della salute collettiva,"* ha dichiarato, sottolineando come il monitoraggio costante sia indispensabile per promuovere l'apprendimento e garantire un cambiamento autentico e duraturo nelle dinamiche personali e organizzative.

Empatia e umanizzazione: il valore del benessere condiviso

Nella parte conclusiva dei lavori, **Marilena Pavarelli**, Project Manager di Ambiente Lavoro, **Roberta Baruzzi**, insegnante d'arte, e **Giampaolo Marino**, Direttore del



Distretto Pianura Est dell'AUSL Bologna, hanno sottolineato l'importanza fondamentale della prevenzione, dell'empatia e dell'umanizzazione nelle relazioni umane. Questi elementi, infatti, rappresentano pilastri essenziali per favorire un benessere diffuso e accessibile a tutti. **Nicola D'Adamo** ha poi ricordato che "il benessere non è una meta da raggiungere, ma un percorso da vivere", evidenziando come lo scambio di conoscenze e l'interazione tra persone contribuiscano a migliorarci, e che è proprio da qui che nasce il vero benessere.

Seconda giornata: letture e benessere

Il 4 ottobre, la seconda giornata del festival ha aperto un dialogo affascinante su come la lettura possa contribuire al benessere. Sotto il tema *Pagine di benessere: letture per vivere meglio*, sono stati presentati diversi libri, ciascuno con un approccio unico alle tematiche del vivere sano.

Dalle riflessioni del **dott. Enrico Ruggeri** sull'interazione tra cibo, corpo e identità, alla proposta di **Barbara Reverberi** sulla gentilezza come strumento per gestire il tempo e lo stress, passando per il libro di **Alessandro Canella**, che ha esplorato il potere trasformativo della radio e della comunicazione, la giornata ha offerto spunti preziosi. Altri interventi significativi hanno toccato il benessere emotivo e relazionale, come quello di **Maria Cristina Andreoni** sull'impatto delle relazioni e quello del **dott. Vittorio Dalmastri** sulla gestione della propria salute fisica in relazione ai risultati ottenuti nella vita sportiva e non. Ogni intervento ha contribuito a costruire una visione olistica del benessere, dove corpo, mente e ambiente si integrano per favorire una vita più equilibrata. Nell'occasione, **Nicola D'Adamo** ha annunciato l'uscita a dicembre del suo libro *Wellbeing: quando corpo e mente si capiscono*.

Ultime giornate: pratica e approfondimenti

Le giornate conclusive del festival, originariamente previste in spazi all'aperto, si sono tenute al chiuso a causa delle condizioni meteorologiche. Nonostante ciò, l'entusiasmo dei partecipanti è rimasto invariato. Seminari interattivi e attività pratiche si sono concentrati su tematiche come postura, respirazione e alimentazione, fornendo strumenti concreti per migliorare il benessere integrato e la qualità della vita.

Le sessioni hanno incluso momenti dedicati alla postura, con tecniche specifiche per prevenire disturbi muscolo-scheletrici, e laboratori di respirazione per gestire meglio lo



stress. L'alimentazione ha avuto un ruolo centrale, offrendo una transizione dalla teoria alla pratica per adottare stili di vita più sani. Tra le iniziative, un laboratorio di cucina salutare ha visto il confronto tra **Paola Lazzari**, Chef di Ristò Pallotti, e **Francesca Bonafè**, Biologa Nutrizionista.

Un viaggio verso il benessere continuo

Il *Festival delle Sane Abitudini 2024* ha creato un ambiente ricco di scambi, riflessioni e soluzioni pratiche per tutti coloro che aspirano a migliorare il proprio benessere, sia personale che professionale. Il successo dell'evento ha evidenziato quanto sia forte il desiderio di ripensare le abitudini quotidiane per condurre una vita più equilibrata e appagante. Come emerso in ogni discussione, il benessere non è più visto come una semplice meta da raggiungere, ma come un percorso continuo di crescita che ci impegna tutti nella costruzione di un futuro più sano e armonioso, sia con noi stessi che con gli altri. Lo dobbiamo a noi e alle future generazioni.

RS Wellbeing Solution, organizzatrice dell'evento, esprime gratitudine a **Claudio Succi** e **Jessica De Vita** per la loro eccellente conduzione, al **Comune di Castenaso**, e agli sponsor **Up Day**, **CAMPA** e **PuntoM**, insieme alle istituzioni che hanno sostenuto l'iniziativa. Un ringraziamento particolare va anche a tutti i partecipanti, ricordando che il festival è stato gratuito e aperto a tutti.

L'appuntamento è già fissato per l'edizione del 2025, che si terrà a giugno, con nuove sfide e proposte per promuovere un benessere sempre più integrato e inclusivo!

Contatti per la stampa:

Jessica De Vita

Email: jessica.devita92@gmail.com

Mobile: 3492734304