

### Modalità di svolgimento:

Il corso prevede **8 incontri** in presenza di 1 ora e mezza ciascuno

Ogni incontro prevede insegnamenti teorici, meditazioni mindfulness, condivisione delle esperienze

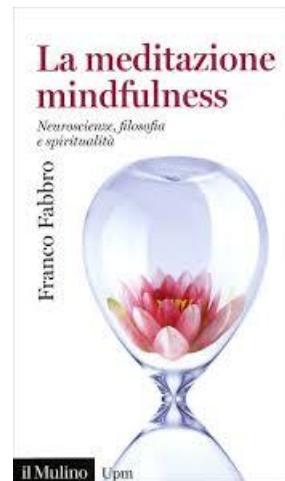
**Gli insegnamenti tratteranno:** i fondamenti della pratica meditativa, gli effetti psicologici e neuropsicologici della meditazione mindfulness; alcune attitudini quali stare di fronte allo stress/dolore con dignità; coltivare la presenza mentale “qui e ora”; allenare l’attenzione e la concentrazione; dis-identificarsi dai pensieri disfunzionali; de-automatizzarsi dalle cattive abitudini, lasciare andare e avere fiducia nella vita, sviluppare l’equanimità e la gentilezza.

### Calendario edurata:

Date: tutti i martedì dal 1 aprile al 20 maggio 2025, orario: 10:00-11.30

**Abbigliamento consigliato:** comodo

Ai partecipanti verranno forniti i supporti multimediali per la pratica di una meditazione guidata da utilizzare nelle pratiche di meditazione da svolgere in autonomia. Saranno consigliate fonti bibliografiche per approfondire gli aspetti teorici e pratici della meditazione.



**Informazioni:**  
*Dott.ssa Fiorella Vettoreto*  
info@fondazioneprogettouomo.it  
www.fondazioneprogettouomo.it  
tel. 0437.950909  
cell. 392.7735035



Progetto Ben-essere con la mindfulness  
con il contributo del  
Comune di Udine-Città Sana

**CORSO GRATUITO**

**Invecchiare con Consapevolezza:  
Mindfulness per il Benessere**

Modalità in presenza

Inizio del corso **1 aprile 2025**  
Conclusione: **20 maggio 2025**

Il protocollo MOM - Meditazione di consapevolezza Orientata alla Mindfulness è stato ideato dal prof. Franco Fabbro già professore ordinario di Psicologia clinica all’Università di Udine

## Obiettivi

Apprendimento della pratica di consapevolezza:

- del respiro
- del corpo
- dei contenuti della mente

**Docenti:** dott.ssa Barbara Gullotta,  
Educatrice professionale e istruttrice  
MOM

## La partecipazione è gratuita

Il corso è realizzato grazie al contributo del Comune di Udine – Città Sana nell’ambito del progetto “Ben-essere con la mindfulness”

## Presentazione del corso

La MOM, ovvero la Meditazione di consapevolezza Orientata alla Mindfulness è un metodo sviluppato agli inizi degli anni 2000 dal prof. Franco Fabbro, già Professore Ordinario di Psicologia Clinica all’ Università degli Studi di Udine.

Molte ricerche scientifiche (PubMed <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> ) realizzate in molte università del Nord America e anche dal gruppo del prof. Fabbro all’università di Udine hanno evidenziato che la meditazione di consapevolezza è efficace nella gestione dello stress e della sofferenza psicologica causata dall’ansia. Ai partecipanti si chiede di meditare quotidianamente secondo le pratiche apprese e seguendo le istruzioni di alcuni file audio.



## I benefici della mindfulness per le persone anziane

- **Riduzione dello Stress e dell’Ansia**  
molte persone invecchiando sperimentano una maggiore sensazione di stress o ansia a causa di cambiamenti nella vita, come la pensione, la perdita di amici o familiari, o la gestione di problemi di salute. La mindfulness offre strumenti per ridurre l’ansia e affrontare meglio le difficoltà quotidiane, favorendo un senso di calma e serenità.
- **Alleviare il dolore fisico e migliorare la gestione della salute:** con l’età, possono insorgere dolori cronici o condizioni di salute come l’artrite, mal di schiena o altre problematiche. La mindfulness è dimostrato che sia utile per migliorare la gestione del dolore, consentendo alle persone di osservare le sensazioni senza esserne sopraffatti, riducendo la percezione del dolore fisico.
- **Miglioramento della Concentrazione e della Memoria**  
La pratica della consapevolezza stimola le funzioni cognitive, aiutando a mantenere la mente agile e attiva.

- **Promuovere la salute emotiva e il benessere psicologico:** La mindfulness aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza emotiva, a ridurre la reattività emotiva e a promuovere una maggiore stabilità emotiva. Per molti anziani, ciò si traduce in una migliore gestione della solitudine, della tristezza o della depressione, che possono essere comuni in questa fase della vita.

