

FESTA degli STILI di VITA

“Tavoli di Vita: Scelte che Contano”

**Mercoledì
11 novembre
2026
ore 8:30**

**Suole,
associazioni,
istituzioni e realtà
del territorio si incontrano
in una giornata aperta
alla comunità, fatta di dialogo,
partecipazione ed esperienze condivise.**

***Un'occasione per costruire insieme stili di vita
e comunità che promuovono salute e benessere.***

**PALAZZETTO
DELLO SPORT
Via delle Tagliate
S. Marco - Lucca**



FESTA degli STILI di VITA

PROGRAMMA



08:30 - 09:00

ACCOGLIENZA DEI PARTECIPANTI

Registrazione e accoglienza.



09:00 - 09:30

APERTURA DELLA GIORNATA

Saluti istituzionali.

Presentazione della Festa degli Stili di Vita e di Lucca Orientando 2026.



09:30 - 12:00

Spazi di dialogo e confronto per condividere esperienze, idee e buone pratiche.
Il cambiamento inizia dalla partecipazione



12:00 - 12:30

PRANZO offerto dal comune di Lucca

Momento conviviale e di incontro tra i partecipanti.



13:00 - 14:00

RESTITUZIONE IN PLENARIA

Presentazione dei principali spunti emersi dai 16 Tavoli di Vita.
Condivisione delle proposte e confronto finale.



14:00

CONCLUSIONI E SALUTI

I 16 TAVOLI DI VITA

- 1 COSA C'È NEL TUO PIATTO?**
Alimentazione sostenibile e consapevole
- 2 CHE EFFETTO FA?**
Sostanze, conoscenza, consapevolezza e scelte
- 3 LA SALUTE NON HA GRADI**
Alcol, benessere, stili di vita e comportamenti
- 4 COME STAI, DAVVERO?**
Salute Mentale e gestione dello stress
- 5 ALZATI E METTITI IN MOTO!**
Sedentarietà salute e benessere
- 6 CONNESSI... MA COME?**
Mercato e tecnologia digitale: conoscenza e uso consapevole
- 7 UN MONDO CHE FA BENE**
Ambiente, sostenibilità: salute e benessere integrale
- 8 FARMACI: USALI CON CURA**
Conoscenza e uso consapevole e compatibile dei farmaci
- 9 IO CI SONO!**
Cittadinanza: partecipazione attiva e solidale
- 10 C'È POSTO PER TUTTI**
Accoglienza, inclusività e comunità
- 11 PRENDI FIATO**
Fumo, salute, benessere, libertà e rispetto
- 12 L'ARTE CHE FA BENE**
Cultura e arteterapia
- 13 IL RISCHIO NON È UN GIOCO**
Azzardo e consapevolezza
- 14 FACCIAMO PACE?**
Relazioni di pace e gestione dei conflitti
- 15 DARE UN NOME A CIÒ CHE SENTIAMO**
Consapevolezza emotiva, fisica e culturale
- 16 CHE VITA VOGLIAMO?**
Scelte quotidiane per il benessere delle persone e della comunità
*Coordinato dal consiglio comunale dei ragazzi
del Comune di Lucca*

