Associazione Regionale dei Club Alcologici Territoriali (metodo Hudolin) TOSCANA ODV

Città di Lucca

Con la collaborazione di:

Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per la Toscana

Con il patrocinio di:

REGIONE TOSCANA

SST Azienda USL Toscana nord ovest
Servizio Sanitario della Toscana

Lucca Orientando

FESTA degli STILI di VITA

"Tavoli di Vita: Scelte che Contano"

Mercoledì
11 novembre
2026
ore 8:30

Scuole, 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 propostee 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 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