



Università Popolare Biellese

[www.upbeduca.it/unistrada.htm](http://www.upbeduca.it/unistrada.htm) – [www.facebook.com/upbeduca](https://www.facebook.com/upbeduca)  
<https://www.facebook.com/unistradaitalia>

segreteria@upbeduca.it  
tel. 015.8497380 – 338.3865500

nell'ambito del progetto  
Università di Strada



finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali



MINISTERO del LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI  
DIREZIONE GENERALE DEL TERZO SETTORE  
E DELLA RESPONSABILITÀ SOCIALE DELLE IMPRESE

AVVISO N. 1/2017 - finanziamento per iniziative e progetti di rilevanza nazionale  
ai sensi dell'art. 72 del decreto legislativo 3 luglio 2017 n.117.

in collaborazione con



**A.I.M.A. Biella**  
**Associazione Italiana**  
**Malattie di Alzheimer**  
**Territoriale Provincia di Biella**

## L'età possibile: gestire la fragilità

quattro incontri con Roberta De Martis  
da lunedì 11 marzo 2019 dalle 19.30 alle 21.00

Alcune persone possono percepire il cambiamento come un momento difficile della propria vita e possono trovarsi in una condizione di fragilità alla quale è possibile reagire mettendo in campo delle risorse - La resilienza è il contrario della fragilità, la persona resiliente è una persona che mette in campo le proprie risorse per gestire le difficoltà ed i cambiamenti della vita - Questo corso si propone di offrire una chiave di lettura differente rispetto alle situazioni problematiche - Durante i quattro incontri si cercherà di focalizzare l'attenzione sugli eventi negativi come momentanei circoscritti. Verranno suggerite strategie volte ad ampliare il margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente circostante; si lavorerà sulla motivazione per raggiungere gli obiettivi che ognuno di noi si è prefissato e di vivere il cambiamento come una opportunità piuttosto che una minaccia.

Biella - IIS "Quintino Sella"