

Una nuova strategia per sensibilizzare ed educare

I programmi
della Fondazione Valter Longo Onlus
per scuole e famiglie

2024-2025

ATTIVITA' EDUCATIVE

per SCUOLE e FAMIGLIE

Argomenti



Progetti



Metodologia

Edutainment	EDUCATION + ENTERTAINMENT	Educazione+intrattenimento
Attività	INTERATTIVE	Per permettere un maggiore coinvolgimento (per esempio uno spuntino da preparare, una pratica di esercizio fisico da realizzare insieme, ecc.)
Attività	COINVOLGIMENTO E PARTECIPAZIONE DEI BENEFICIARI	La partecipazione di studenti/studentesse o/e docenti e del pubblico alle attività
Attività	PRESENZA DI ESPERTI ED ESPERTE	In dialogo con il pubblico
Linguaggio ed attività	ADATTATO AI BENEFICIARI	Il linguaggio ed attività adattate ai beneficiari
Lingue	ITALIANO, INGLESE, SPAGNOLO	Italiano spagnolo. inglese. Su richiesta francese, portoghese, tedesco, arabo (Webinar Italiano, inglese e spagnolo)

Webinar Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

Serie BENE! (Benessere, esercizio fisico, nutrizione, educazione)

Durata: 60'

Con la diretta partecipazione di:

- Studenti
- Docenti
- Esperti di nutrizione, stile di vita, salute mentale, esercizio fisico, ecc,
- Testimonial

che porteranno la loro testimonianza o offriranno le loro conoscenze ed esperienza riguardo gli argomenti trattati.

Con attività interattive da praticare insieme:

- Ricette da preparare insieme
- Pratiche di Mindful Eating
- Pratiche di esercizio fisico, ecc.

all'insegna dell'edutainment (education + entertainment) per coinvolgere il pubblico.

*in italiano con sottotitoli in inglese, spagnolo e in altre lingue su richiesta

Webinar Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

Novembre 2024	STILE DI VITA	L'importanza dello stile di vita in un momento cruciale quale l'adolescenza per lo sviluppo fisico e mentale. Analisi dell'uso di sostanze e delle loro conseguenze per la crescita e la vita futura.
Febbraio 2025	IN VIAGGIO NELLE ZONE LONGEVE	Impariamo dalle longeve, dove si trova la più alta percentuale di centenari, che vivono a lungo e in salute (Sardegna, Ikaria in Grecia, Okinawa in Giappone, Nicoya in Costa Rica e Loma Linda in California).
Aprile 2025	GREEN ME, GREEN PLANET	L'importanza per la salute e sostenibilità personali, della comunità, del pianeta di: alimentazione; esercizio fisico; stile di vita, con anche «Ricette antispreco per i ragazzi e ragazze»
Ottobre 2025	CLICK, MOVE, MEET TECNOLOGIA, NATURA E SOCIALITA'	Lo stile di vita quale strumento per vivere a lungo e di prevenzione delle malattie non trasmissibili. Analisi della sedentarietà vs stile di vita attivo, ruolo della tecnologia nella vita postmoderna, importanza del contatto con la natura e della socialità sia dal punto di vista fisico che mentale.
Dicembre 2025	ESERCIZIO FISICO »LO SCUDO MAGICO« 3	Movimento. L'importanza dell'esercizio fisico quale strumento di: 1) prevenzione e cura di molte malattie non trasmissibili., 2) empowerment, per creare motivazione ed autostima.

Nutrition & Longevity Festival



2023	Fara d'Adda (BG)	1.400 partecipanti
2024	Cervia	8.300 partecipanti (in presenza e online- streaming) + 19.000 Youtube Impression
2024	Los Angeles	Edizione speciale

- Attività**
- ✓ Tavole Rotonde e Masterclass con scienziati, chef stellati, atleti, esperti ed esperte in longevità sana, nutrizione, esercizio fisico,
 - ✓ Cooking Show con chef professionisti
 - ✓ Gara culinaria con una giuria di ragazzi e ragazze
 - ✓ Attività di esercizio fisico e rilassamento (yoga, pilates, calcio, pallavolo, basket, pickleball, ping pong, tennis, ecc.)
 - ✓ Attività artistiche e ricreative (pittura, ecc.)
 - ✓ Concerti e musica dal vivo

KIT DIDATTICO per la Scuola secondaria di secondo grado

Nato dalla collaborazione tra la Fondazione Valter Longo e il programma [sCOOLFOOD Per un futuro di tutto rispetto](#),

OBIETTIVI

Educare e sensibilizzare riguardo l'importanza di:

- una sana alimentazione,
- bilanciato stile di vita,
- esercizio fisico,
- rispetto per l'ambiente,
- valori essenziali per vivere a lungo e in salute quali: solidarietà, socialità, senso della comunità, importanza della famiglia e degli amici, atteggiamento positivo e positivo nei confronti della vita,
- vivere all'insegna del benessere fisico e mentale,
- prevenire molte malattie non trasmissibili sia nel presente che in età adulta (ad esempio diabete, obesità, patologie cardiovascolari, tumori, ecc.)

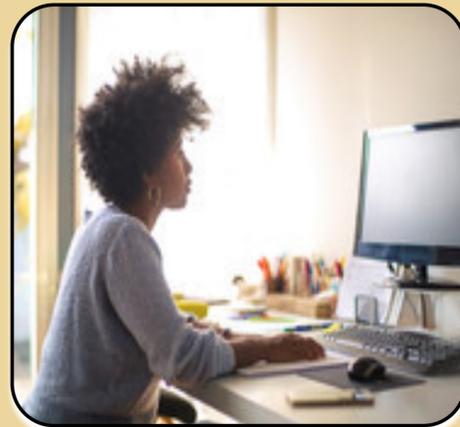
In linea con molti degli [Obiettivi di Sviluppo Sostenibile](#) delle Nazioni Unite.

MATERIALI PER I/LE DOCENTI

10 LEZIONI con:

- Schede informative per i docenti con suggerimenti per i piani di lezione
- Attività interattive e comunicative da stampare o proiettare da realizzare durante la lezione
- *Versione in inglese in uscita in autunno

ATTIVITA' EDUCATIVE 2020-2024 -IMPATTO



ATTIVITA'

20

Eventi per le
scuole

PARTECIPANTI

70.500

(1° webinar 2020
160 partecipanti,
da marzo 2022
circa 5000
*webinar)

SCUOLE

1.500

REGIONI

20

CITTA'

3.000

NAZIONI

45

Albania, Argentina, Australia,
Belgio, Brasile, Bulgaria,
Canada, Colombia, Croazia,
Cipro, Repubblica Ceca,
Francia, Germania, Grecia,
Guatemala, Ungheria, Irlanda,
Italia, Giappone, Lettonia,
Libano, Lituania, Lussemburgo,
Malesia, Malta, Messico, Paesi
Bassi, Nuova Zelanda, Nigeria,
Norvegia, Perù, Filippine,
Polonia, Portogallo, Porto Rico,
Romania, San Marino,
Slovacchia, Sudafrica, Spagna,
Svezia, Svizzera, Tunisia,
Ucraina, Regno Unito, Stati
Uniti d'America, Uruguay.



GRAZIE!

Fondazione Valter Longo Onlus
Via Borgogna, 9 - 20122 Milano

+39 02 25138307

educazione@fondazionevalterlongo.org

www.fondazionevalterlongo.org

C.F.: 95196780100

P. Iva: 02566610990

Seguici su:

