

# IL POTERE DELL'ECCELLENZAblog



IL POTERE DELL'ECCELLENZAblog  
Arte Cultura Sport a cura Edda Cacchioni

*Il blog è scaturito dalla mia  
passione per la lettura  
conseguentemente amo scrivere ed ho  
anche pubblicato alcuni libri che  
puoi trovare nella Libreria Solidale  
Scrivo per giornali, blog e riviste..  
Sentiti libero di Richiedere  
un Progetto sarò lieta di  
rispondere alle tue domande!*

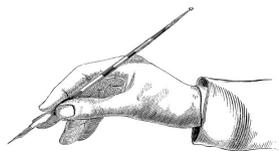


*diventa autore indipendente. Scrivi il tuo libro con noi!*

# IL POTERE DELL'ECCELLENZA**Ablog**

presenta il webinar

*Crescere Bene dai 50 anni in poi*



**Relatrice Edda Cacchioni**

## *Gli argomenti di cui ci occuperemo*



- . Come siamo arrivati a 50 anni
- . Per chi non ha uno stile di vita congruo
- . Da giovani come vedevamo gli anziani
- . Da adulti cinquantenni come vediamo i giovani
- . Le mode attuali tra tecnologia vestiti mentalità
- . I cinquantenni di oggi 2022
- . Ci ritroviamo coi genitori da accudire anziani
- . I vecchi di Universo Senile
- . Suggestimenti

*Come siamo arrivati fin qui?  
Per chi non ha avuto uno stile di vita congruo*

I cinquantenni del 2022 sono visti e vivono come ragazzi e ragazze adulte. L'età negli ultimi dieci anni è diventata veramente un dato anagrafico per molti che crescendo acquisiscono esperienza e vivono una sana saggia follia.

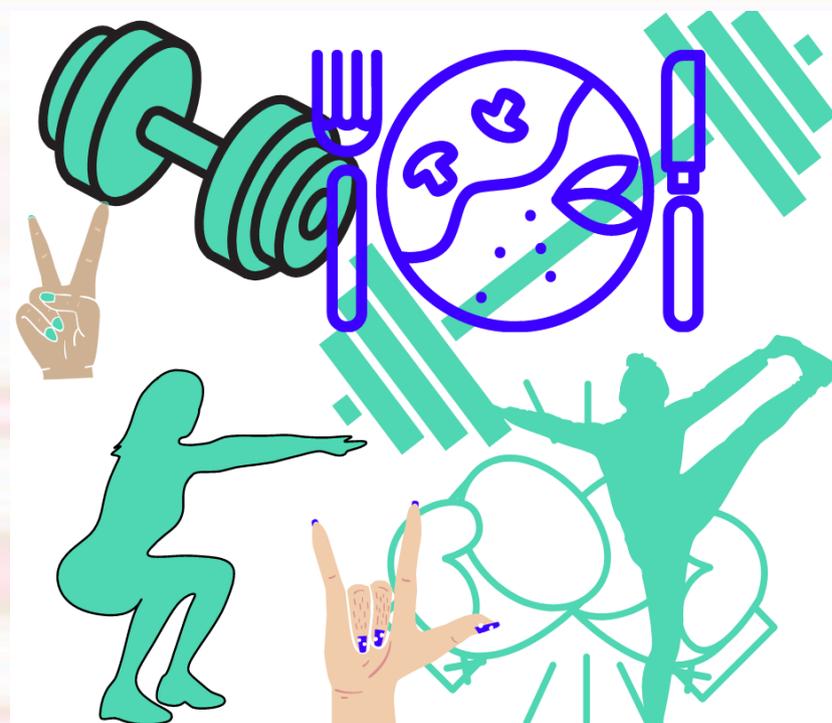
Come le persone hanno vissuto i primi cinquant'anni è fondamentale che ne sa qualcosa la generazione del 65' che si è trovata a cambiare le idee, il modo di essere delle persone che crescono, non più piazzati sul divano ma uomini e donne che si mettono in gioco tra sport, famiglie allargate, nuovi obiettivi. Così i cinquantenni di oggi quelli degli anni 70' hanno un terreno asfaltato e ordinato non devono fare altro che uscire e andare a correre ma la fatica maggiore va proprio a loro, chi fa sport lo sa, va tenuto in considerazione il "mantenimento", il restare in forma oppure semplicemente restare "ai piani alti eh si perchè di questo che si tratta ... gli anticipatori lasciano il compito di non far regredire e far ricadere nell'oscurità un'età che come io sostengo da cinquantenne nasconde in sé uno "schianto paradisiaco nel cuore" che da forza e vigoria.



Chi è arrivato a cinquantanni senza prendersi cura di se consapevolmente e non ha non ha avuto un buon stile di vita può iniziare da adesso, tenendo in considerazione che la salute a cinquantanni la si ritrova a settanta.

Il GIA per esempio è una buon metodo da tenere in considerazione e non è altro che la base del Benessere psicofisico non richiede grandi risorse economiche ne un fisico da super atleta ma solo tanta volontà di mantenersi in buono stato mentale e fisico iniziando dalla Ginnastica l' Igiene Educazione... chiaramente qui l'igiene va vista come Prevenzione.

Inizia migliorando l'alimentazione adeguandola al momento, preparati a fare sport con lunghe camminate di un ora dopodiché si può scegliere lo sport semmai una palestra in cui si è controllati da esperti che rilasciano schede inoltre il pagamento del corso può essere da stimolo a frequentare almeno per il periodo pagato la palestra... il mese successivo sarà il corpo e la testa a chiederlo.



*Da giovani come vedevamo gli anziani  
Da adulti cinquantenni come vediamo i giovani  
Le mode attuali tra tecnologia vestiti mentalità*

“I giovani non possono sapere quello che i vecchi pensano e provano. Ma i vecchi sono colpevoli, se dimenticano che cosa significa essere giovani.”

J.K. ROWLING

“Quando si è vecchi, si ha dinanzi a sé soltanto la morte, mentre quando si è giovani si ha davanti la vita; senonché ci si può chiedere quale dei due casi sia il più inquietante, e se tutto sommato la vita non sia qualcosa che è meglio avere dietro di sé che davanti.”

ARTHUR SCHOPENHAUER

Vorrei prima di andare avanti che rispondeste a due semplici domande *"da giovani come vedevamo gli anziani?"* e l'altra domanda è *"da adulti come vediamo i giovani?"*

Certamente avete dei ricordi su cui appoggiare le risposte e dovete essere onesti nelle risposte.

Ora però è il momento di realizzare come in realtà siamo arrivati a cinquanta sessantanni e soprattutto come vorremmo che fossimo tra vent'anni. Di seguito riposto alcune foto a mio avviso intriganti in cui si dimostra che si può essere ancora attraenti con unicità nel porsi con abiti e maniere.

(le foto sono state prese da internet)

*Qualche idea presa da internet*







*A 62 anni è diventata una celebrità su Instagram.  
Si chiama Nikki Redcliffe, vive a Brighton, in Inghilterra*





*Il blog è scaturito dalla mia  
passione per la lettura  
conseguentemente amo scrivere ed ho  
anche pubblicato alcuni libri che  
puoi trovare nella Libreria Solidale  
Scrivo per giornali, blog e riviste.  
Scrittore libero di Richiedere  
un Resette sarò lieta di  
rispondere alle tue domande!*

**IL POTERE DELL'ECCELLENZA**blog  
Arte Cultura Sport a cura Edda Cacchioni



*diventa autore indipendente. Scrivi il tuo libro con noi!*

*I vecchi di oggi 2022*



## *Ci ritroviamo coi genitori anziani da accudire anziani*

Molti adulti di cinquantanni oggi si ritrovano genitori di settantanni e qualche anno in più che va a ballare escono con amici fanno sport, per esempio tra gli escursionisti e ciclisti non è raro vedere ultrasettantenni e stare al passo degli altri tuttavia si cresce e mantenendo uno stile di vita sobrio sarà sempre più tardi, la vita si conclude e può capitare di doversi prendere cura dei propri genitori anziani. La qualità richiesta è la pazienza mentre l'emozione da tenere in considerazione è l'amore per la vita.

A questo punto ti dico resta connesso perché parleremo della "conclusione della vita" con Universo Senile.

Importante per un anziano mantenere vecchie e creare nuove amicizie così facendo si sviluppa una subcultura e l'appartenere ad un gruppo offre un senso piacevole di benessere.

Interagendo attraverso una subcultura l'autostima se ne avvantaggia e l'anziano è più sereno nellavita quotidiana.

La subcultura è un segmento sociale più semplicemente è una sottocultura in cui un gruppo di persone si esprime.

## *Chi sono gli anziani?*

La senilità si riferisce all'ultima parte del ciclo vitale umano ed inizia intorno ai 75 anni.

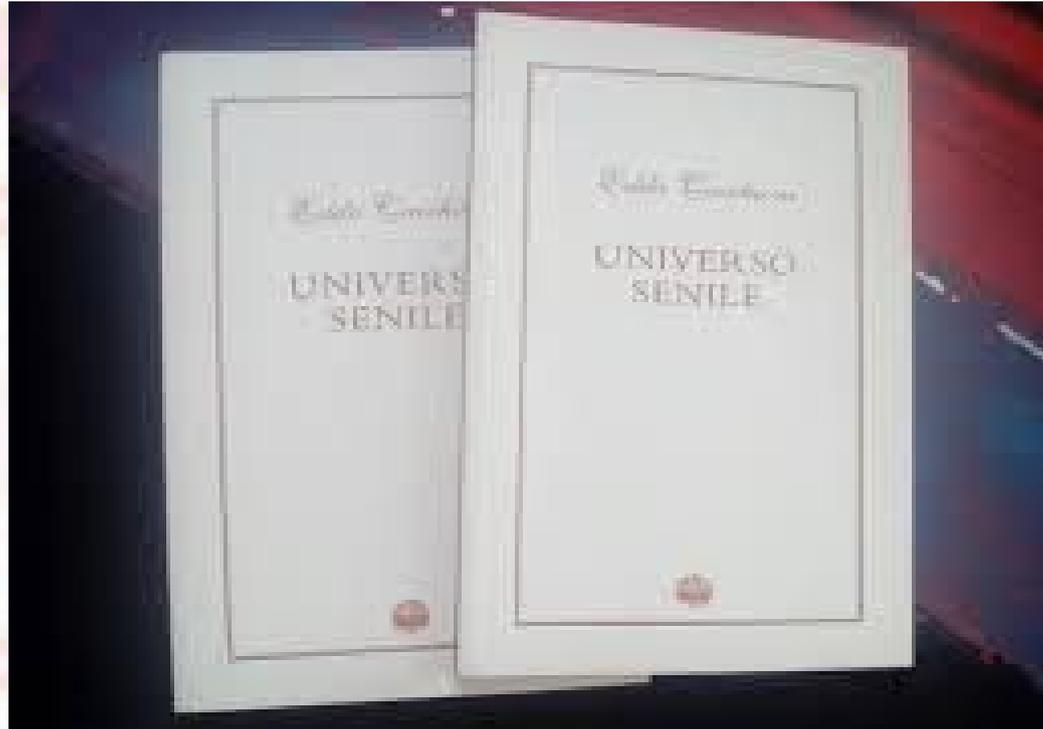
Nella cultura occidentale ci sono ancora molti pregiudizi sugli anziani e discriminazioni, ossia l'ageismo.

La persona anziana non va emarginata perché è uno scrigno espreziale importante e una opportunità di evoluzione per chi se ne occupa può per esempio stimolare la persona a mantenere uno stile di vita sobrio attraverso lo sport cultura arte tra divertimento e divulgazione di uno stile di vita sano mirato alla cura di se in toto e chiarmanete dell' Altro che può essere un amico un parente o semplicemente uno sconosciuto con cui si parla



Gli anziani di *Universo Senile*  
dalla Libreria Solidale

IL POTERE DELL'ECCELLENZAblog



## **SUGGERIMENTI**

### **G.I.A.**

**come stile di vita: ginnastica igiene alimentazione.  
Si avvale dei principi dell'arte maieutica socratica**

- . Digiuno intermittente o Digiuno terapeutico
- . Sport
- . Meditazione CQ
- . Usare le parole in modo armonioso
- . Esercizi di felicità
- . Camminare all'aria aperta
- . Leggere. Studiare. Cantare

**Universo Senile**  
nella Libreria Solidale del  
**IL POTERE DELL'ECCELLENZA**blog



**Grazie a tutte e tutti**

