

INVECCHIAMENTO ATTIVO

Incontri di PALESTRA DI VITA territoriale

DOVE ?

BIBLIOTECA DI PONTE SAN PIETRO
Via Piazzini, 37 (Pinacoteca Vanni Rossi)

QUANDO ?

MARTEDI 9 GENNAIO 14.30 - 15.30

(Primo incontro gratuito per gli iscritti)

A seguire altri 4 incontri:

martedì 23-30 gennaio e 6 -13 febbraio

A CHI È RIVOLTO ?

INTERESSATI OVER 60

IN COLLABORAZIONE CON



CON IL PATROCINIO DELLA CITTÀ DI PONTE
SAN PIETRO



COME SI SVOLGE

Nel corso vengono proposti **MOMENTI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE** per conoscere come prevenire decadimenti cognitivi e demenze.

Svolgeremo semplici giochi per aiutare **CONCENTRAZIONE E MEMORIA.**

Brevi momenti di **GINNASTICA DOLCE** per i dolori articolari.

CONDUTTORI

Conduttori laureati, formati in Psicologia dell'invecchiamento e iscritti all'albo del metodo Palestra di Vita

ISCRIZIONE E COSTI

Iscrizione obbligatoria tramite email o telefono:

carminati.nadia@gmail.com
3408440632

Iscrizione di 4 incontri: 20€
PRIMO INCONTRO GRATUITO
PER GLI ISCRITTI