

PALESTRA DI VITA

PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO

(nuovi contenuti)

DOVE ?

BIBLIOTECA DI PONTE SAN PIETRO

Via Piave 22 (PINACOTECA VANNI ROSSI)

QUANDO ?

LUNEDI 10.45- 11.45

(da LUNEDI 2 settembre)

primo incontro gratuito LUNEDI 2/09

GLI ALTRI INCONTRI SARANNO:

9/09, 16/09, 23/09, 30/09

A CHI È RIVOLTO ?

INTERESSATI OVER 60

IN COLLABORAZIONE CON



CON IL PATROCINIO E IL
CONTRIBUTO DEL COMUNE
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: 30€
PRIMO INCONTRO GRATUITO
PER GLI ISCRITTI