

PALESTRA DI VITA

PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO

DOVE ?

BIBLIOTECA DI CISANO BERGAMASCO

Via S. Domenico Savio

QUANDO ?

LUNEDI dalle 14.00 alle 15.00

SECONDO incontro gratuito LUNEDI 16/09
dalle 17.00 alle 18.00

GLI ALTRI 4 INCONTRI SARANNO:

LUNEDI 7/14/21/28 ottobre dalle 14-15

A CHI È RIVOLTO ?

INTERESSATI OVER 60

IN COLLABORAZIONE CON



CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI
CISANO BERGAMASCO



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: 35€
PRIMO INCONTRO GRATUITO
PER GLI ISCRITTI