

# INVECCHIAMENTO ATTIVO

Incontri di PALESTRA DI VITA territoriale

## DOVE ?

PALADINA, Comune di Paladina, (piano terra)  
PIAZZA VITTORIO VENETO N.1

## QUANDO ?

VENERDI 9.30-10.30

5 INCONTRI NELLE SEGUENTI DATE : (PRIMO INCONTRO GRATUITO)  
24 NOVEMBRE, 1-22 DICEMBRE, 12-19 GENNAIO

A CHI È RIVOLTO ?  
INTERESSATI OVER 60

IN COLLABORAZIONE CON



LA BOTTEGA  
DEL  
POSSIBILE

ASSOCIAZIONE  
DI PROMOZIONE  
SOCIALE



## 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.**

**MOMENTI brevi di GINNASTICA DOLCE** per i dolori articolari.

## CONDUTTORI

Conduttore formato in Psicologia dell'invecchiamento e iscritto all'albo del metodo Palestra di Vita

## ISCRIZIONE E COSTI

Iscrizione obbligatoria tramite email o telefono:

[carminati.nadia@gmail.com](mailto:carminati.nadia@gmail.com)  
3408440632

Iscrizione di 4 incontri: 20€