

Con il patrocinio



Città di Albino
Provincia di Bergamo

INVECCHIAMENTO ATTIVO

Incontri di PALESTRA DI VITA territoriale

DOVE ?

BIBLIOTECA DI ALBINO, Via G. MAZZINI 68

QUANDO ?

GIOVEDÌ 9.00-10.00

A CHI È RIVOLTO ?

INTERESSATI OVER 60

IN COLLABORAZIONE CON



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

Conduttori 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€