

Con il patrocinio



Città di Albino
Provincia di Bergamo

PALESTRA DI VITA

INVECCHIAMENTO IN SALUTE

DOVE ?
BIBLIOTECA
DI ALBINO
VIA G. MAZZINI, 68

QUANDO ?
MARTEDI 9.00-10.00

A CHI È RIVOLTO ?
INTERESSATI OVER 60

IN COLLABORAZIONE CON



LA BOTTEGA
DEL
POSSIBILE

ASSOCIAZIONE
DI PROMOZIONE
SOCIALE



COME SI SVOLGE

CI SARANNO

**GIOCHI PER AIUTARE
LA NOSTRA
CONCENTRAZIONE E
MEMORIA**

**INCONTRI DI
SENSIBILIZZAZIONE
ALL'INVECCHIAMENTO
COGNITIVO per
conoscere come
MANTENERE UN
INVECCHIAMENTO IN
SALUTE**

**BREVI ESERCIZI di
GINNASTICA DOLCE**

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:

palestradivita@bergamo@gmail.com

3408440632

COSTI

4 incontri: 30€