

Con il patrocinio



Città di Albino  
Provincia di Bergamo

# PALESTRA DI VITA PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO

## DOVE ?

ALBINO, BIBLIOTECA  
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

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:

[palestradivitabergamo](mailto:palestradivitabergamo@gmail.com)

[@gmail.com](mailto:palestradivitabergamo@gmail.com)

3408440632

Iscrizione di 4 incontri: 30€