LABORATORIO BENESSERE

PERCORSO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA TERZA ETA'

Percorso di gruppo per

Persone con più di sessant'anni di età

Desiderose di prendersi cura di sé

Motivate ad impegnarsi per stare bene nel tempo

Il corso prevede dieci appuntamenti in cui,
in maniera coinvolgente ed interattiva,
verranno esplorati i fondamenti di uno stile di vita sano
che aiuti a mantenere in salute il corpo e la mente.

Nello specifico ai partecipanti si forniranno informazioni e stimoli
utili per mantenere in forma la memoria, mangiare bene,
muoversi con piacere e con regolarità,
coltivare il proprio benessere psicologico in relazione con gli altri.

Gli incontri si terranno dal 23/04 al 25/06/2018

Tutti i lunedì dalle 15 alle 16,30

Presso la Casa della Salute Ovest, Via Brigata Reggio 22, Reggio Emilia

Presso Luoghi di Prevenzione, Padiglione Villa Rossi, Via Amendola 2, RE

Iniziativa promossa da

AIMA Reggio Emilia

In collaborazione con:

Associazione Amici di Casa Insieme di Mercato Saraceno (FC)

Grazie a Maratona Alzheimer

In collaborazione con

- **AUSL di Reggio Emilia**
- **LILT sez.prov. Reggio Emilia – Centro Luoghi di Prevenzione**
- **Comune di Reggio Emilia**

Con il contributo di:

Alliance Farmacie

IL CORSO E' GRATUITO MA PER PARTECIPARE OCCORRE ISCRIVERSI

POSTI LIMITATI

Per informazioni ed iscrizioni:
Telefonare al 339 6393814 dal lunedì al venerdì