

PROGETTO DI PROMOZIONE DEL INVECCHIAMENTO ATTIVO

Attività proposte

LEZIONI DI TAI CHI CHUAN

Mantenere il corpo in movimento, praticare l'equilibrio, prevenire le cadute

GINNASTICA DOLCE

Migliorare la postura, la flessibilità e la forza

CORSO DI CUCINA

I benefici di una dieta sana e leggera senza rinunciare al gusto

GRUPPI DI CAMMINO

Fa bene al cuore, previene l'alzheimer, è divertente, aumenta l'autostima, combatte i disturbi del sonno, favorisce il controllo del peso, aumenta la lucidità mentale

ORTICOLTURA

E' un'attività multisensoriale perchè attiva vista, tatto, olfatto, gusto e udito allo stesso tempo; aumenta l'autostima e la soddisfazione personale

Laboratori di Comunità Generativa

Sviluppo di laboratori partecipativi per rendere le persone over 60 anni protagoniste nella definizione e realizzazione di interventi in risposta ai bisogni del territorio

Gli obiettivi

PROMUOVERE il valore umano, sociale, culturale ed economico di ogni stagione della vita delle persone, indipendentemente dall'età anagrafica

VALORIZZARE le attività per la promozione della solidarietà e della coesione e migliorare

l'organizzazione e la gestione di servizi pubblici

ATTIVARE interventi idonei a contrastare i fenomeni della solitudine sociale e della deprivazione relazionale delle persone anziane

Per INFO



www.invecchiareinsalute.info



progettotar@coopaeris.it



[3407865826](tel:3407865826)

