

# PALESTRA DI VITA

## Per un Invecchiamento attivo

### DOVE?

## CISANO BERGAMASCO

Biblioteca comunale

Via San Domenico Savio n.3

### QUANDO ?

## LUNEDI dalle 14 alle 15

## 4-11-18-25 novembre

### A CHI È RIVOLTO ?

## INTERESSATI OVER 60

IN COLLABORAZIONE CON



CON IL PATROCINIO DELLA CITTÀ DI CISANO  
BERGAMASCO



### 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.**

Brevi momenti di **GINNASTICA DOLCE** per i dolori articolari.

### CONDUTTORI

Conduttori laureati, formati in Psicologia dell'invecchiamento e iscritti all'albo del metodo Palestra di Vita.

### ISCRIZIONI

Iscrizione obbligatoria tramite email o telefono:

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

3408440632

Iscrizione: 4 incontri, 35 euro