

# PALESTRA DI VITA per un invecchiamento attivo

## DOVE?

### CISANO BERGAMASCO

In COMUNE presso Sala consigliare  
P.zza Caduti per la patria n.2

## QUANDO ?

### MERCOLEDÌ dalle 14 alle 15

Mercoledì 11-18 DICEMBRE E

Mercoledì 8-15 GENNAIO

(INCONTRO DI SENSIBILIZZAZIONE GRATUITO IL  
10/01 ALLE 14.30 presso IL CAFFÈ SOCIALE Casa  
delle Associazioni)

## A CHI È RIVOLTO ?

### INTERESSATI OVER 60

IN COLLABORAZIONE CON



CON IL PATROCINIO DEL COMUNE 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