

Quattro incontri di Stimolazione cognitiva a cadenza settimanale

AL GIOVEDÌ DALLE 9:00 ALLE 10:15

PARTECIPAZIONE OBBLIGATORIA PRESSO IL GRUPPO ARCO IN VIA CAPRIOLO 18 - TORINO

Gli argomenti trattati comprenderanno la memoria, la velocità di elaborazione dell'informazione, il ragionamento, l'attenzione e le competenze linguistiche; al termine del percorso saranno forniti materiali per l'allenamento cognitivo.

Iscriviti al progetto e Partecipa alle seguenti attività gratuite presso il centro sportivo Robilant in Piazza Generale Carlo Robilant 16 - Torino

Attività di socializzazione

A LUNEDÌ ALTERNI A
PARTIRE DAL 15 GENNAIO
DALLE 16:00 ALLE 18:00

Attività ricreative per:

- migliorare la manualità fine
- condividere esperienze di vita, propri saperi e alcuni momenti della quotidianità
- acquisire nuove abilità

UNA LEZIONE A SETTIMANA A SCELTA TRA

Ginnastica dolce

GIOVEDÌ
DALLE 9:00 ALLE 10:00

Esercizi fisici a bassa intensità, caratterizzati da movimenti lenti e armonici, per dare elasticità e tono ai tessuti ed articolazioni.

Pilates

MARTEDÌ
DALLE 9:00 ALLE 10:00 O
SABATO
DALLE 9:30 ALLE 10:30

Esercizi fisici di tipo rieducativo focalizzati sul controllo della postura per una maggiore armonia e fluidità nei movimenti.

Conferenze

Presenta Manuel Di Nunzio Biologo nutrizionista

FEBBRAIO
19

17:00 - 18:30

L'alimentazione nella Terza Età.

APRILE
22

17:00 - 18:30

Alimentazione come medicina.

GIUGNO
10

17:00 - 18:30

Alimentazione sostenibile e consapevole.

E' inoltre possibile una consulenza nutrizionale individuale da prenotare al numero 011337685

Iscrizione al progetto obbligatoria mandando una mail a attivamente@cipesalute.org indicando:
NOME, COGNOME, ETA', NUMERO DI TELEFONO E ATTIVITA' A CUI SI INTENDE PARTECIPARE