

Come nasce il progetto

A DOMANI!

Il progetto "A Domani!" nasce con l'obiettivo di promuovere l'informazione e la conoscenza dei corretti stili di vita e delle buone abitudini che consentono di mantenere una condizione di benessere durante tutta l'arco di vita e in particolare nella terza età e stimolare l'aggregazione e la socializzazione per mezzo del confronto con le nuove generazioni e nella relazione tra pari. Il progetto è rivolto a tutta la popolazione over 65 dei territori dell'Ambito Sociale 16.

È necessaria

cortese prenotazione

a ciascun laboratorio tramite:

- Telefono o Whatsapp al **377.9841431**

- Email ad **afam.marche@gmail.com**

01 I BENEFICI DEL MOVIMENTO

Mercoledì 08 Settembre | 16.30-18.30

GUALDO - Teatro comunale provvisorio

Incontro teorico con Alessia Micci

Lunedì 13 Settembre | 16.30-18.30

PENNA SAN GIOVANNI

- Parco delle Saline

Laboratorio di ginnastica dolce

Mercoledì 15 Settembre | 16.30-18.30

SARNANO - Sentiero verso le Cascatelle

Passeggiata Nordic Walking

02 LE FUNZIONI COGNITIVE:

COME CAMBIANO NEL TEMPO E COME AIUTARSI PER MANTENERLE EFFICIENTI.

Sabato 18 Settembre | 10.00-12.00

RIPE SAN GINESIO

Incontro teorico

Mercoledì 22 Settembre | 16.30-18.30

COLMURANO

Esercizi di Stimolazione Cognitiva

Sabato 25 Settembre | 10.00-12.00

MONTE SAN MARTINO

- Pinacoteca Civica "Ricci"

Esercizi di Stimolazione Cognitiva

03 ALIMENTAZIONE: PERCHÈ È IMPORTANTE MANGIARE BENE

Mercoledì 29 Settembre | 17.00-19.00

CAMPOROTONDO DI FIASTRONE

- Sala comunale Mediateca

Incontro teorico

Sabato 02 Ottobre | 16.30 - 18.30

BELFORTE DEL CHIANTI

- Casa Ecologica

Laboratorio

Mercoledì 06 Ottobre | 16.30 - 18.30

SERRAPETRONA

- Azienda Agricola di Maggi & Vecchioni

Laboratorio

04 MEGLIO GLI AMICI CHE I SOCIAL

Sabato 09 Ottobre | 10.00-12.00

TOLENTINO - Ex Biblioteca Comunale

Incontro teorico

Mercoledì 13 Ottobre | 16.30 - 18.30

SANT'ANGELO IN PONTANO

- Ex Sala Consiliare Piazza Mazzini

Giochi per tutte le età

Sabato 16 Ottobre | 16.30 - 18.30

CALDAROLA

- Centro Polivalente "Annalena Tonelli"

Laboratorio "Mi racconto..."