

Grazie ai proventi della Maratona Alzheimer 2012, l'associazione Amici di Casa Insieme organizza

# LABORATORIO BENESSERE

## PERCORSO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA TERZA ETÀ'

In collaborazione con il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Cesena  
Con il contributo del Centro Risorse Anziani dell'ASP Cesena Valle Savio  
Con il patrocinio del Quartiere Centro Urbano e del Comune di Cesena

### DESTINATARI

Persone in pensione dai sessant'anni in su, con il desiderio di prendersi cura di sé.

### SCOPO

Aiutare le persone a diventare **PROTAGONISTE** del proprio benessere; favorire stili di vita sani.

### COSA SI FA?

Durante gli incontri, con modalità stimolanti e interattive, si affronteranno temi legati al benessere generale, quali l'alimentazione, l'attività fisica e mentale, il rapporto con se stessi e con gli altri. Si proporranno semplici tecniche di rilassamento, utili nel quotidiano.

### COME?

Il percorso prevede 10 incontri a cadenza settimanale, della durata di un'ora e mezza.

### QUANDO E DOVE?

Dal 17 ottobre al 19 dicembre 2013  
il giovedì mattina  
dalle 9.30 alle 11.00  
presso la sede dell'Ass. Croce Bianca  
Via Dandini 7 a Cesena

### ISCRIZIONI

Per iscriversi al laboratorio telefonare allo 0547/691695 oppure allo 0547/26700 dal lunedì al venerdì al mattino. Posti limitati. Quota di partecipazione di 20 euro



Maratona Alzheimer  
Amici di Casa Insieme



Asp Cesena Valle Savio



AUSL Cesena



Quartiere Centro Urbano  
Comune di Cesena

