

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 patrocinio del Quartiere Borello 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 appuntamenti, a cadenza settimanale, della durata di 1 ora e 30 minuti.

### QUANDO E DOVE?

Dal 16 ottobre al 18 dicembre 2013, il mercoledì si faranno due turni dalle 14.30 alle 16.00 dalle 16.30 alle 18.00 presso la sede del Quartiere Borello, Piazza S. Pietro in Solferino.

### ISCRIZIONI

Per iscriversi: 0547/691695 (Ass. Amici di Casa Insieme - mattino) 339/8783331 (Silvia Canali) 347/0344976 (Elena Fabbri) Posti limitati. Quota di partecipazione: 20 euro



Maratona Alzheimer



Amici di Casa Insieme



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

AUSL Cesena



Quartiere Borello  
Comune di Cesena