

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

LABORATORIO BENESSERE

PERCORSO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA TERZA ETA'

In collaborazione col Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Cesena.
Con il patrocinio e il contributo del Quartiere Al Mare.

RIVOLTO A

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

ALLO SCOPO DI

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

COSA SI FA

Durante gli incontri si affronteranno temi legati al benessere generale: attività mentale, alimentazione, attività fisica, vita di relazione, tempo libero.

Si lavorerà su autostima, motivazione al cambiamento e senso di responsabilità.

COME

Il percorso prevede 10 appuntamenti, a cadenza settimanale, della durata di 1 ora e 30.

QUANDO E DOVE

Dall'8 ottobre al 10 dicembre 2013, il martedì dalle 16.30 alle 18, nella sede del Quartiere Al Mare, in via Provinciale Sala 1249 a Cesena.

ISCRIZIONI

Per iscriversi al percorso telefonare allo 0547/691695 dal lunedì al venerdì in orario mattutino, o al 347/8150655 nel pomeriggio. Posti limitati.



Associazione Amici di Casa Insieme



Maratona Alzheimer



&

con il patrocinio di



Comune di Cesena



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

