



laReteMagica
amici per l'Alzheimer e il Parkinson

Confartigianato
FORLÌ

ANAP
Confartigianato
persone

MoviMenti

Buone pratiche per un salutare stile di vita



CORSO BASE

Il Corso si rivolge a **persone sane over 60 che desiderano prendersi cura di mente e corpo** in un'ottica di **PREVENZIONE** di future eventuali patologie che possano minacciare un **invecchiamento attivo ed in salute**.

Il Corso permetterà di implementare nuove conoscenze per rendere il proprio stile di vita più salutare, acquisire maggiore consapevolezza di sé, del proprio funzionamento e dei propri bisogni da un punto di vista mentale, corporeo ed emotivo, nonché costruire risorse e strumenti nuovi per aver meglio cura del proprio benessere psicofisico nella quotidianità.

Nello specifico il Corso consisterà in *Incontri di allenamento della mente* attraverso l'esercizio delle diverse funzioni cognitive del cervello e l'apprendimento di tecniche e strategie per migliorare o mantenere le proprie prestazioni cognitive e *Incontri di allenamento del corpo* nella totalità delle sue parti, in questo caso volto ad apprendere e a mettere in atto le giuste pratiche che lo aiutino a mantenersi in buona salute nel tempo. Verranno inoltre fornite preziose **indicazioni nutrizionali** utili a mantenere un corretto stile alimentare.

INCONTRO di PRESENTAZIONE DEL CORSO

Lunedì 16 Gennaio 2023

dalle **17.30** alle **19.00**

presso la Sede di Confartigianato via Oriani 1, Forlì

Il Corso è GRATUITO

Gli INCONTRI del Corso si svolgeranno nei seguenti giorni,
il **MERCOLEDÌ** dalle **16.30** alle **17.30** ed il **VENERDÌ** dalle **15.00** alle **16.30**,
nel periodo **dall'08/02/2023 al 31/03/2023**,
presso la Sede di Confartigianato, via Oriani 1 Forlì.

Per maggiori INFO sul Corso e per iscriversi:

Silvia Foschi - **0543 452909** (Dal Lun. al Giov. 9.00-12.00) -
silviafoschi@confartigianato.fo.it