

# gOLD

## Ciclo di incontri per la Promozione dell'Invecchiamento Attivo

La partecipazione è GRATUITA per tutti gli incontri.

Per informazioni e Prenotazioni rivolgersi a Ass. SalutarMente: **3487409234** e-mail: **salutarmente.aps@gmail.com**

\*\*Posti Limitati\*\*

**Lunedì 19 e Lunedì 26, 10:00 - 11:30,  
Casa Zoe - Salita Padre Denza, 9 - Moncalieri**

### GenerAzioni



Incontri dedicati ad attività manuali e lettura, attraverso il racconto e la manualità sarà possibile far incontrare due generazioni per vivere preziosi momenti di condivisione

**Martedì 20, Venerdì 23 e Martedì 27, Venerdì 30, 9:30-11:00, Casa Vitrotti**  
**AttivaMente**

Attraverso l'utilizzo di giochi e momenti di condivisione, gli incontri permetteranno di scoprire come allenare il cervello e le sue funzioni principali



**Mercoledì 21 e Mercoledì 28 Settembre, 9:30-11:00 Casa Vitrotti**

### La Salute in Tavola

Incontri dedicati ad esplorare le basi di uno stile di vita alimentare sano ed equilibrato, con consigli e ricette per tutti i gusti



**Giovedì 22 e Giovedì 29, 9:30 - 11:00, Casa Vitrotti**

### CamminiAmo

Attraverso il fit walking, in questi incontri sarà possibile prendersi cura del proprio corpo ed esplorare i benefici del movimento immersi nella natura

