



Invecchiamento? Attivo, grazie!

Ciclo di incontri e laboratori presso le Microaree di Muggia settembre 2023 – GINNASTICA DOLCE

Il passare degli anni è inevitabile, ma come invecchiamo dipende (anche) da noi. Cosa possiamo fare per prenderci cura della nostra salute? Ecco tre idee:

- conoscere il nostro corpo e la nostra mente
- rimanere impegnati in attività manuali e creative
- trascorrere tempo di qualità insieme ad altre persone

Per realizzarle insieme vi invitiamo al nuovo ciclo di incontri estivi che si svolgeranno nella **Microarea di Zindis** ogni venerdì di settembre **dalle 8:45 alle 10:45**.

Guidati dalle professioniste di CasaViola dell'Associazione de Banfield - www.debanfield.it – **impareremo a conoscere il nostro corpo per mantenerlo attivo e in movimento anche nelle piccole azioni quotidiane grazie alla ginnastica dolce.**

Le attività verranno svolte all'aperto e rimandate al venerdì successivo in caso di maltempo. È richiesto un abbigliamento comodo.

Tutte le attività sono gratuite.

DOVE E QUANDO

Ogni venerdì di
settembre:

1 SETTEMBRE

dalle 8:45 alle 10:45

8 SETTEMBRE

dalle 8:45 alle 10:45

15 SETTEMBRE

dalle 8:45 alle 10:45

23 SETTEMBRE

dalle 8:45 alle 10:45

Presso la
Microarea di Zindis
Borgo Zindis
Stradello a/23
piano terra

Per informazioni

Sportello Informativo del Servizio Sociale del Comune di Muggia: **040 3360227**





Invecchiamento? Attivo, grazie!

Ciclo di incontri e laboratori presso le Microaree di Muggia settembre 2023 – GINNASTICA DOLCE

Il passare degli anni è inevitabile, ma come invecchiamo dipende (anche) da noi. Cosa possiamo fare per prenderci cura della nostra salute? Ecco tre idee:

- conoscere il nostro corpo e la nostra mente
- rimanere impegnati in attività manuali e creative
- trascorrere tempo di qualità insieme ad altre persone

Per realizzarle insieme vi invitiamo al nuovo ciclo di incontri estivi che si svolgeranno nella **Microarea di Zindis** ogni venerdì di settembre **dalle 8:45 alle 10:45**.

Guidati dalle professioniste di CasaViola dell'Associazione de Banfield - www.debanfield.it – **impareremo a conoscere il nostro corpo per mantenerlo attivo e in movimento anche nelle piccole azioni quotidiane grazie alla ginnastica dolce.**

Le attività verranno svolte all'aperto e rimandate al venerdì successivo in caso di maltempo. È richiesto un abbigliamento comodo.

Tutte le attività sono gratuite.

DOVE E QUANDO

Ogni venerdì di
settembre:

1 SETTEMBRE

dalle 8:45 alle 10:45

8 SETTEMBRE

dalle 8:45 alle 10:45

15 SETTEMBRE

dalle 8:45 alle 10:45

23 SETTEMBRE

dalle 8:45 alle 10:45

Presso la
Microarea di Zindis
Borgo Zindis
Stradello a/23
piano terra

Per informazioni

Sportello Informativo del Servizio Sociale del Comune di Muggia: **040 3360227**

