Unione dei Comuni guilcier

FITLAND

INTERVENTI DI PROMOZIONE DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

PERCORSO DI GINNASTICA DOLCE PER IL BENESSERE E LA SALUTE DELLE OSSA

PROGETTO SPERIMENTALE ''ATTIVAMENTE NOI''

L'attività è aperta a persone di età compresa tra i 60 e i 75 anni

SVOLGIMENTO

Sessioni pubbliche di ATTIVITA' MOTORIA nei comuni interessati, appartenenti al PLUS ''Ghilarza/Bosa'' con il coinvolgimento di esperti del settore:

- **Chinesiologo**
  esercizio fisico adattato
- **Fisiatra**
  recupero funzionale e prevenzione delle fratture
- **Nutrizionista**
  alimentazione anti-osteoporosi e integrazione
- **Geriatra**
  benessere emotivo e motivazione

CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI AI SERVIZI SOCIALI DEL TUO COMUNE

La domanda deve essere presentata al protocollo del proprio comune entro il 15 OTTOBRE

AIDOMAGGIORE-BONARCADO-BORONEDDU-BUSACHI-CUGLIERI-MAGOMADAS-MODOLO-NORBELLO-NUGHEDU S.VITTORIA-PAULILATINO-SAGMA-SEDILO-SENEGHE-SODDI-SORRADILE-TADASUNI-TRESNURAGHES-ULA TIRSO