



# 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