

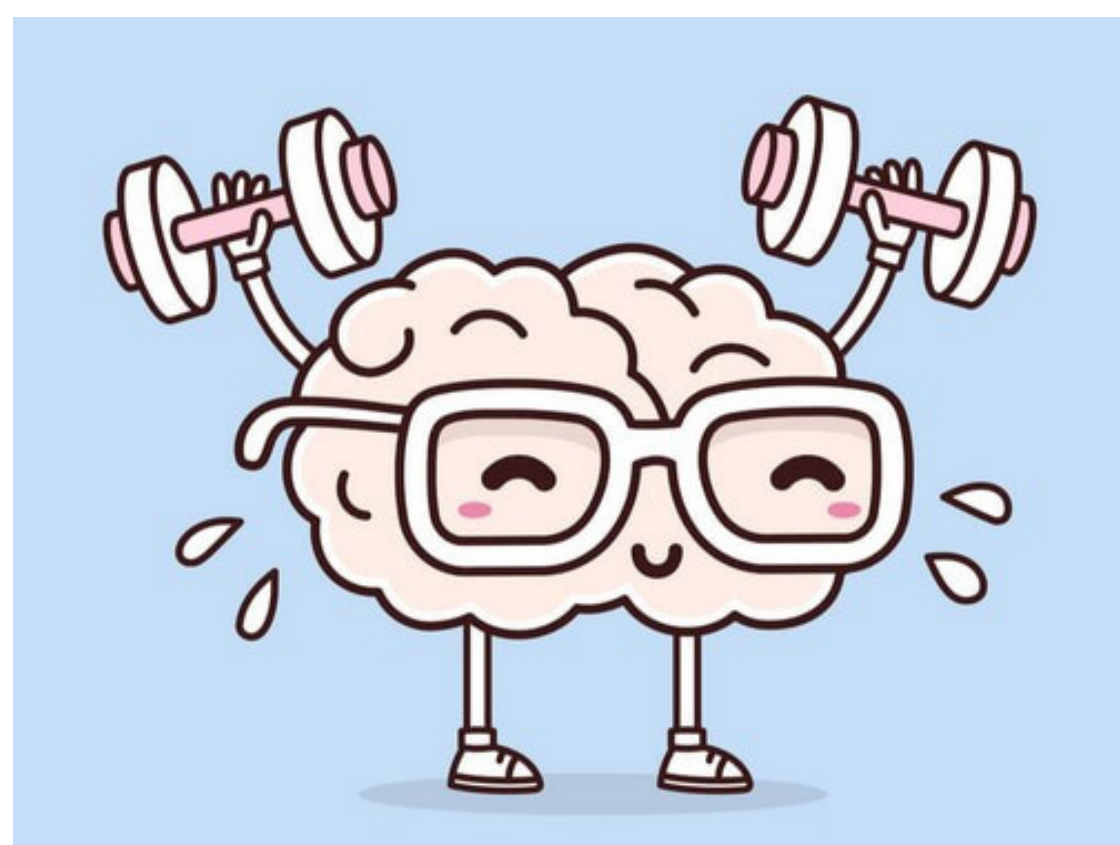


COMUNE DI BAULADU

# MENTE E CORPO




PROGETTO DI PROMOZIONE DEL BENESSERE NELL'ETÀ ADULTA E NELLA TERZA ETÀ

## LABORATORIO DI GINNASTICA PER LA MENTE



La ginnastica mentale rappresenta l'equivalente dell'aerobica. L'aerobica attiva i muscoli e favorisce la flessibilità del nostro corpo, mentre la ginnastica mentale tiene allenata la nostra mente. Con una serie di esercizi carta e matita vengono stimulate tutte le funzioni cognitive (memoria, attenzione, linguaggio, funzioni esecutive, creatività e così via).

### CRITERI DI ACCESSO

-  **Adulti dai 50 anni e anziani autosufficienti residenti a Bauladu.**
-  **Iscrizione in ordine cronologico (12 posti disponibili)**
-  **6 posti prioritari riservati a persone dai 65 anni**

### CALENDARIO

-  **Periodo**  
Maggio 2026 - Dicembre 2027

### ISCRIZIONI

#### **Lunedì**

Dalle 11:00 alle 13:00  
Dalle 15:30 alle 17:30

#### **Giovedì**

Dalle 11:00 alle 13:00

Presso l'Ufficio Servizi Sociali Comunale, unicamente tramite modulo di domanda