



CAM MI NA MEN TI

ESTATE 2021

Percorsi di stimolazione cognitiva per invecchiare in salute

Gratuiti e rivolti a cittadini ultra 50enni



L'ESPERIENZA DELLO SPINE YOGA **Carla Alzanavi**

IL LUNEDÌ: 19 e 26 luglio; 2, 9, 16, 23, 30 agosto; 6 settembre

ORARIO: 08.30 – 10.30

SEDE: Area Verde "PAOLO DE ROCCO", Via Derna (S. Domenico)

Contenuti teorici e pratici dello Spine Yoga per favorire il rilassamento psicofisico e rigenerazione dei processi mentali.

RESPIRIAMO CONSAPEVOLMENTE **Gaetano Coggi**

IL MARTEDÌ: 20 e 27 luglio; 3, 10, 17, 24 e 31 agosto; 7 settembre

ORARIO: 08.30 – 10.30

SEDE: Parco "LORIS FORTUNA", via Liruti 2

Esercizi di respirazione e rilassamento per migliorare il benessere di mente e corpo.

BIOMUSICA **Luca Casale**

IL MERCOLEDÌ: 21 e 28 luglio; 11, 18 e 25 agosto; 1, 8 e 15 settembre

ORARIO: 08.30 – 10.30

SEDE: PARCO DEGLI ARMENI, via 3 Novembre 1918 (S.Osvaldo)

Riequilibrio psicofisico, tonificazione ed elasticità muscolare, divertimento con la musica.

ALLENAMENTO COGNITIVO **Sara Boscarol**

IL GIOVEDÌ: 22 e 29 luglio; 5, 12, 19 e 26 agosto; 2 e 9 settembre

ORARIO: 08.30 – 10.00

SEDE: Area Verde "Robin Hood", via Jacopo e Giulio Andrea Pirona, 33 (Paparotti)

Percorso pensato per stimolare le abilità mentali, contrastare il decadimento cognitivo e promuovere le buone pratiche quotidiane per un invecchiamento di successo.

I corsi saranno a numero chiuso e con **ISCRIZIONE OBBLIGATORIA**

Verranno rispettate tutte le disposizioni anti-Covid-19
(mascherine, distanziamento sociale, ecc)

In caso di pioggia gli incontri verranno annullati

Per informazioni ed iscrizioni:

Alzheimer Udine OdV

Via San Rocco 10/A

e-mail: camminamenti@libero.it

orari: lunedì – mercoledì – venerdì

10:00 – 12:00

Tel. 0432 25555

Cell. 328 5330783

Per ulteriori informazioni:

Progetto O.M.S. "Città Sane"

Comune di Udine

Tel. 0432 1272384 / 1272485

Progetto No alla Solit'Udine

Numero verde: 800 20 19 11

Da lunedì a venerdì ore 8.30-13.00