



# LABORATORIO BENESSERE CASTELNOVO NE' MONTI (RE)

PERCORSO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA TERZA ETA'

**Percorso di gruppo per persone con più di sessant'anni di età  
desiderose di prendersi cura di sé e  
motivate ad impegnarsi per stare bene nel tempo**

Il corso prevede undici appuntamenti in cui,  
in maniera coinvolgente ed interattiva,  
verranno esplorati i fondamenti di uno stile di vita sano  
che aiuti a mantenere in salute il corpo e la mente.

Ai partecipanti si forniranno informazioni e stimoli utili  
per mantenere in forma la memoria, mangiare bene,  
muoversi con piacere e con regolarità,  
coltivare il proprio benessere psicologico in relazione con gli altri.

**Gli incontri si terranno dalle 15 alle 16.30 presso:  
CENTRO SOCIALE INSIEME, via dei Partigiani 12  
CASTELNOVO NE' MONTI (RE)**

**Tutti i martedì dal 12 OTTOBRE al 21 DICEMBRE 2021**

Iniziativa promossa da

**AIMA Reggio Emilia ODV con  
Associazione Amici di Casa Insieme  
di Mercato Saraceno (FC)**

In collaborazione con

- **AUSL IRCCS di Reggio Emilia**
- **Comune di Castelnuovo ne' Monti**

**IL CORSO E'  
GRATUITO MA  
PER PARTECIPARE  
OCCORRE  
ISCRIVERSI**

**POSTI LIMITATI**

Per informazioni ed  
iscrizioni:

**Telefonare al  
339 6393814  
dal lunedì al  
venerdì**

**Grazie alla campagna raccolta fondi "Noci della Memoria" di AIMA**

**Con il Patrocinio dell'Unione Montana dei Comuni dell'Appennino Reggiano**