



ANZIANI SEMPRE PIU' IN GAMBA!

da settembre si riparte

MUOVERE IL CORPO E LA MENTE FA SEMPRE BENE e quindi...
dal 5 settembre riprende l'**A.P.A. (Attività Fisica Adattata)**, nella palestra di Via Roma con questi orari:

- il **LUNEDÌ** dalle 10.30 alle 11.30,
- il **MERCOLEDÌ** dalle 11.00 alle 12.00,
- il **VENERDÌ** dalle 10.30 alle 11.30

Ogni anziano può partecipare a soli due incontri alla settimana
L'A.P.A. non è un corso di ginnastica, ma un'opportunità per svolgere
in compagnia esercizi di movimento e giochi di stimolazione cognitiva,
adatti alle caratteristiche di ciascun anziano.

Accessi in numero limitato, previa iscrizione con colloquio con le operatrici del
progetto Fasce Deboli da farsi dall'1 settembre tramite lo sportello SOS Anziani

STARE CON AMICI FA VIVERE MEGLIO e quindi...
dal 7 settembre riprende il **CENTRO STELLA** in Via
Roma:

TUTTI I MERCOLEDÌ dalle 12.30 con il pranzo insieme e poi
laboratori e gioco in compagnia fino alle 15.30

Accessi in numero limitato, previa iscrizione con le operatrici del progetto Fasce
Deboli, da farsi dall'1 settembre tramite lo sportello SOS Anziani

Le attività sono rivolte prioritariamente agli anziani residenti in Binasco
Per iscrizioni contattare lo sportello SOS Anziani al numero 348.988.0954 nei seguenti
orari: **LUNEDÌ** dalle 11.30 alle 12.30 (anche in presenza in Via Roma 2) - **MARTEDÌ** dalle
9.00 alle 10.00 - **MERCOLEDÌ** dalle 10.00 alle 11.00 - **GIOVEDÌ** dalle 9.00 alle 10.00 -
VENERDÌ dalle 11.30 alle 12.30

