

## FORLÌTODAY

---

CRONACA

# Al via la seconda edizione del corso Movimenti, per gli over 60 che vogliono mantenersi in forma

I quindici incontri, organizzati da Anap Confartigianato Forlì e Rete Magica, saranno presentati lunedì 2 ottobre a partire dalle 17.30, nella sede di Confartigianato di Forlì

---



Redazione

30 settembre 2023 08:48



**A**l via la seconda edizione del corso Movimenti, pensato per gli over sessanta che vogliono mantenersi in buona salute. I quindici incontri, organizzati da Anap Confartigianato Forlì e Rete Magica, saranno presentati lunedì 2 ottobre a partire dalle 17.30, nella sede di Confartigianato di Forlì in viale Oriani 1. Il corso, in partenza il 18 ottobre, prevede l'allenamento della mente attraverso la stimolazione delle diverse funzioni cognitive del cervello e l'apprendimento di tecniche e strategie.

Forlì Today è in caricamento

per migliorare o mantenere le proprie prestazioni cognitive abbinati alla cura del corpo con esercizi mirati.

Senza dimenticare un approfondimento sulle indicazioni nutrizionali utili a mantenere un corretto stile alimentare. Durante l'incontro di presentazione verranno fornite tutte le specifiche relative alla struttura del corso, con i docenti che illustreranno nel dettaglio gli appuntamenti. Come spiega la coordinatrice Anap e referente del corso, Silvia Foschi, "la seconda edizione è stata promossa a seguito delle numerose richieste registrate per la prima e rimaste purtroppo in lista d'attesa, proprio per la natura stessa del percorso che richiede di lavorare con gruppi numericamente ridotti per permettere ai docenti di seguire con attenzione e cura ogni partecipante." Molto importante è anche l'aspetto di relazione e scambio fra chi sceglie di aderire al percorso; come evidenziato dai docenti "gli aderenti alla prima edizione hanno creato un gruppo coeso, che ha reso ogni appuntamento un'occasione di benessere. È fondamentale offrire agli oversessanta opportunità di incontro, per scongiurare il rischio di isolamento, che spesso caratterizza la quotidianità degli anziani." Nel corso della presentazione sarà anche possibile iscriversi alla nuova edizione.

© Riproduzione riservata