

ANZIANI

## Contrastare egli effetti dell'invecchiamento con esercizi fisici e mentali: si presenta il nuovo corso di Anap Confartigianato

Lunedì 15 aprile alle 17.30, nella sede di Confartigianato di Forlì in via Oriani 1, si terrà l'incontro di presentazione del corso avanzato Movimenti, dedicato a chi ha già concluso la prima edizione



Redazione

12 aprile 2024 11:01



Silvia Foschi

**N**uovo percorso pensato per gli over sessanta per contrastare efficacemente gli effetti dell'invecchiamento, mentale e fisico, promosso da Anap Confartigianato Forlì, in collaborazione con la Rete Magica e ANCoS aps comitato provinciale di Forlì. Lunedì 15 aprile alle 17.30, nella sede di Confartigianato di Forlì in via Oriani 1, si terrà l'incontro di presentazione del corso avanzato Movimenti, dedicato a chi ha già concluso la prima edizione. Spiega la coordinatrice di Anap, Silvia Foschi "prosegue la proficua collaborazione con la Rete Magica, amici per l'Alzheimer e il Parkinson per diffondere le buone pratiche per un salutare stile di vita. Dopo aver realizzato per due volte il corso base, anche per far fronte alle numerose richieste degli utenti, abbiamo pensato di organizzare un ulteriore percorso per fornire nuove informazioni e illustrare altre tecniche pratiche, che consentano di invecchiare attivamente e in salute, prendendosi cura del proprio benessere fisico e mentale." Gli appuntamenti si terranno con cadenza bisettimanale da mercoledì 8 maggio fino a mercoledì 26 giugno, tutti i dettagli verranno chiariti nel corso dell'incontro di presentazione di lunedì 15 aprile, appuntamento gratuito e aperto a tutti gli interessati. Conclude Foschi "i cambiamenti determinati dall'avanzare dell'età sono spesso vissuti con fatica, le persone si trovano a dover affrontare modificazioni importanti del corpo, delle relazioni e delle interazioni, pensiamo solo al momento della pensione e a quali novità comporti nelle routine quotidiane. È necessario supportare gli anziani a prendere coscienza dei propri cambiamenti e di adeguarsi alle nuove realtà che si vanno via via definendo, curando la qualità della vita attraverso gli strumenti adeguati, come quelli forniti in questo corso."

© Riproduzione riservata