



laReteMagica  
amici per l'Alzheimer e il Parkinson

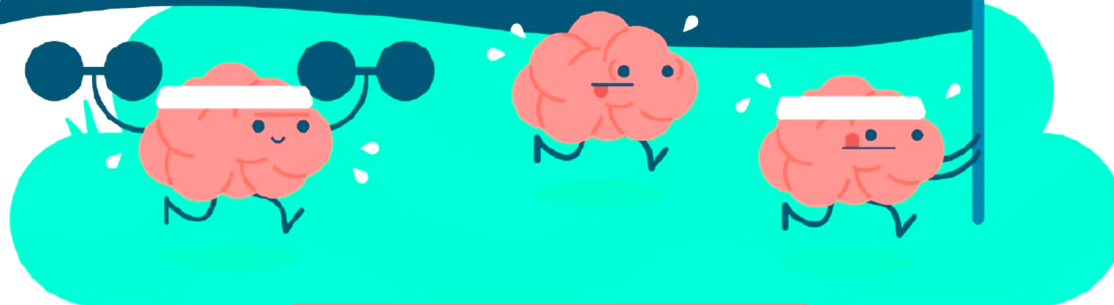
Confartigianato  
FORLÌ



Confartigianato  
persone

# MoviMenti

Buone pratiche per un salutare stile di vita



## CORSO BASE

Il Corso si rivolge a **persone sane over 60 che desiderano prendersi cura di mente e corpo** in un'ottica di **PREVENZIONE** di future eventuali patologie che possano minacciare un **invecchiamento attivo ed in salute**.

Il Corso permetterà di implementare nuove conoscenze per rendere il proprio stile di vita più salutare, acquisire maggiore consapevolezza di sé, del proprio funzionamento e dei propri bisogni da un punto di vista mentale, corporeo ed emotivo, nonché costruire risorse e strumenti nuovi per aver meglio cura del proprio benessere psicofisico nella quotidianità.

Nello specifico il Corso consisterà in *Incontri di **allenamento della mente*** attraverso l'esercizio delle diverse funzioni cognitive del cervello e l'apprendimento di tecniche e strategie per migliorare o mantenere le proprie prestazioni cognitive e *Incontri di **allenamento del corpo*** nella totalità delle sue parti, in questo caso volto ad apprendere e a mettere in atto le giuste pratiche che lo aiutino a mantenersi in buona salute nel tempo. Verranno inoltre fornite preziose **indicazioni nutrizionali** utili a mantenere un corretto stile alimentare.

## INCONTRO di PRESENTAZIONE DEL CORSO

**Lunedì 2 Ottobre 2023**

dalle **17.30** alle **19.00**

presso la Sede di Confartigianato, *via Oriani 1, Forlì*

Gli INCONTRI del Corso si svolgeranno nei seguenti giorni,  
il **MERCOLEDÌ** dalle **16.00** alle **17.30** ed il **GIOVEDÌ** dalle **17.15** alle **18.15**,

nel periodo **DAL 18/10/2023 AL 14/12/2023**,  
presso la Sede di Confartigianato, *via Oriani 1, Forlì*

**Per maggiori INFO sul Corso e per iscriversi:**

Silvia Foschi - **0543 452909** (Dal **Lun.** al **Giov. 9.00 - 12.00**)

[silviafoschi@confartigianato.fo.it](mailto:silviafoschi@confartigianato.fo.it)