

## 7<sup>a</sup> Settimana

Martedì 29 aprile 10.15 - 11.15

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

Venerdì 2 maggio 10.15 - 11.15

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

Sabato 3 maggio 10.00 - 16.00

Ritrovo biblioteca comunale

Alla scoperta della Foresta di S. Antonio

## 8<sup>a</sup> Settimana

Martedì 6 maggio 10.15 - 11.15

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

Venerdì 9 maggio 10.15 - 11.15

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

**Il costo per partecipare al progetto è di € 28,00**

Ai partecipanti verrà consegnata  
gratuitamente la tessera assicurativa annuale

Per informazioni gli interessati possono rivolgersi ai propri medici di famiglia

Per informazioni ed iscrizioni gli interessati possono rivolgersi alle segreterie organizzative

### SDS SUD EST

[www.sds-sudest.it](http://www.sds-sudest.it) Tel. 055 6936250/267

e-mail: [sds.sudest@ASF.toscana.it](mailto:sds.sudest@ASF.toscana.it)

### ASF - Educazione alla Salute

Tel. 055 6933669 (lunedì - venerdì 11.00 - 13.00)

e-mail: [monica.rosselli@ASF.toscana.it](mailto:monica.rosselli@ASF.toscana.it)

### UISP - Area diritti sociali

Tel. 055 6583505

e-mail: [solidarieta@uispfirenze.it](mailto:solidarieta@uispfirenze.it)

### Comune di Reggello

Ufficio servizi sociali

Tel. 055 8669277

e-mail: [sociale@comune.reggello.fi.it](mailto:sociale@comune.reggello.fi.it)

Il progetto viene realizzato  
grazie al fattivo contributo di

Anteas Reggello

Associazione ricreativa e culturale ARA SOLIS

Auser Reggello

Croce Azzurra Reggello

Misericordia Cascia

Misericordia Donnini e San Donato

Misericordia Leccio

Misericordia Tosi

Misericordia Vaggio

Pieve di San Pietro a Cascia

Supermercato Il Centro

Tartarughe del Pratomagno



*La forza dell'Anziano*

Alimentazione corretta e movimento  
per stare in salute

La SdS Sud Est, con la partecipazione attiva delle Amministrazioni Comunali, insieme alla UISP e all'Educazione alla Salute della ASF, è impegnata a promuovere nel proprio territorio **"La Forza dell'Anziano"**. Progetto rivolto alle persone anziane autosufficienti, dei 15 Comuni della zona, il cui scopo è facilitare e stimolare, in un gruppo selezionato della popolazione, l'adozione di stili di vita salutari. La forza del progetto è la sua costruzione, creata dai promotori insieme alle Associazioni di volontariato coinvolte in ogni singolo comune.

## SCOPI DEL PROGETTO

"La Forza dell'Anziano" si propone di favorire:

- una corretta alimentazione, cercando di far acquisire le competenze necessarie per gestire in modo responsabile la sfera nutrizionale quotidiana
- un'adeguata attività motoria, tenendo corsi di "ginnastica" e aiutando a gestire in maniera autonoma l'attività fisica quotidiana
- una migliore socializzazione, stimolando le persone al dialogo ed al confronto

## ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto prevede indicativamente un attività di 7 settimane, con due appuntamenti settimanali di attività fisica adattata (A.F.A.)oltre ad un percorso alimentare ed incontri di informazione e socializzazione, personalizzati in base alle Associazioni ed ai gruppi coinvolti in ogni singolo Comune. Il progetto verrà attivato a Reggello nel mese di marzo.

## REGGELLO

### 1<sup>a</sup> Settimana

**Mercoledì 19 marzo 15.00 - 17.00**

Biblioteca comunale

Come perseguire stili di vita corretti e salutari

Monica Rosselli, Resp. Ed. alla Salute zona sud-est ASF

**Venerdì 21 marzo 09.30 - 11.15**

Biblioteca comunale

Valutazione terapisti ASF e Corso A.F.A.

### 2<sup>a</sup> Settimana

**Martedì 25 marzo 10.15 - 11.15**

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

**Mercoledì 26 marzo 15.00 - 17.00**

Biblioteca comunale

Mangiar sano e visita guidata al supermercato  
Il Centro con dietista ASL Firenze

**Venerdì 28 marzo 10.15 - 11.15**

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

### 3<sup>a</sup> Settimana

**Martedì 1 aprile 10.15 - 11.15**

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

**Mercoledì 2 aprile 15.00 - 17.00**

Biblioteca comunale

Come affrontare l'emergenza  
con efficacia

**Venerdì 4 aprile 10.15 - 11.15**

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.



### 4<sup>a</sup> Settimana

**Martedì 8 aprile 10.15 - 11.15**

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

### Mercoledì 9 aprile

Biblioteca comunale

Confrontiamoci su  
"L'Anticonformista"

15.00 - 17.00

### Venerdì 11 aprile

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

10.15 - 11.15



### 5<sup>a</sup> Settimana

**Martedì 15 aprile 10.15 - 11.15**

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

15.00 - 17.00

### Mercoledì 16 aprile

Biblioteca comunale

Star bene a tutte le età  
Dott.ssa Anna Salvioni

15.00 - 17.00

### Venerdì 18 aprile

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

10.15 - 11.15

### 6<sup>a</sup> Settimana

**Martedì 22 aprile 10.15 - 11.15**

Biblioteca comunale

Corso A.F.A.

17.00 - 20.00

### Mercoledì 23 aprile

Locali Pieve San Pietro a Cascia

Laboratorio di cucina