

7^a 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^a 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 Tel. 055 6936250/267
e-mail: 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

UISP - Area diritti sociali

Tel. 055 6583505
e-mail: solidarieta@uispfirenze.it

Comune di Reggello

Ufficio servizi sociali
Tel. 055 8669277
e-mail: 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^a 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^a 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^a 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^a Settimana

Martedì 8 aprile 10.15 - 11.15
Biblioteca comunale
Corso A.F.A.

Mercoledì 9 aprile 15.00 - 17.00
Biblioteca comunale
Confrontiamoci su
“L’Anticonformista”

Venerdì 11 aprile 10.15 - 11.15
Biblioteca comunale
Corso A.F.A.

5^a Settimana

Martedì 15 aprile 10.15 - 11.15
Biblioteca comunale
Corso A.F.A.

Mercoledì 16 aprile 15.00 - 17.00
Biblioteca comunale
Star bene a tutte le età
Dott.ssa Anna Salvioni

Venerdì 18 aprile 10.15 - 11.15
Biblioteca comunale
Corso A.F.A.

6^a Settimana

Martedì 22 aprile 10.15 - 11.15
Biblioteca comunale
Corso A.F.A.

Mercoledì 23 aprile 17.00 - 20.00
Locali Pieve San Pietro a Cascia
Laboratorio di cucina

