



INTERVENTI DI PROMOZIONE
DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO
PERCORSO DI GINNASTICA DOLCE
PER IL BENESSERE E LA SALUTE
DELLE OSSA

PROGETTO SPERIMENTALE
"ATTIVAMENTE NOI"

*L'attività è aperta a persone di età
compresa tra i 60 e i 75 anni*

SVOLGIMENTO

Sessioni pubbliche di **ATTIVITA' MOTORIA** nei comuni interessati, appartenenti al PLUS "Ghilarza/Bosa" con il coinvolgimento di esperti del settore:



- **Chinesiologo**
esercizio fisico adattato
- **Fisiatra**
recupero funzionale e
prevenzione delle fratture
- **Nutrizionista**
alimentazione anti-osteoporosi
e integrazione
- **Geriatra**
benessere emotivo e
motivazione

CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI AI SERVIZI SOCIALI DEL TUO COMUNE
**La domanda deve essere presentata al protocollo del proprio
comune entro il 15 OTTOBRE**

AIDOMAGGIORE-BONARCADO-BORONEDDU-BUSACHI-CUGLIERI-
MAGOMADAS-MODOLO-NORBELLO-NUGHEDU S.VITTORIA-PAULILATINO-
SAGMA-SEDILO-SENEGHE-SODDI-SORRADILE-TADASUNI-TRESNURAGHES-
ULA TIRSO