REGIONE PIEMONTE

L.R. 09 aprile 2019, n. 17 "Promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo"
D.G.R. 25-8413 dell'8 aprile 2024

Comune di Rondissone | Comune di Torrazza Piemonte | Comune di Verolengo

🎉 Vivi al Meglio la Terza Età! 🎉

Il tuo futuro attivo e GRATUITO

I Comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone**, in collaborazione con l'Associazione CampusLab, sono entusiasti di presentare il progetto **"Vivi al Meglio la Terza Età!"**

✅ Un'opportunità unica e **totalmente gratuita** per la Terza Età per migliorare la propria qualità di vita attraverso percorsi dedicati a salute, benessere, sicurezza e sostenibilità!

📍 Realizzato nei Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone, con **con il concorso di risorse della Regione Piemonte** ("Piano Invecchiamento attivo - DGR 25-5413 del 8.4.24)

Cosa ti offriamo?

💪 Mente e Corpo in Armonia

Ritrova la tua energia con **Ginnastica Dolce, Yoga e tecniche di Rilassamento Guidato.** Migliora flessibilità, equilibrio, forza fisica e riduci lo stress!

- Ginnastica dolce personalizzata
- Sessioni di yoga adattato
- Tecniche di rilassamento
- Miglioramento dell'equilibrio

Formato del Corso

10 lezioni per edizione, una per ogni Comune partecipante

🍎 Mangiare Bene per Vivere Meglio

Sessioni con Esperti

Partecipa a sessioni con **Nutrizionisti e Medici Geriatri** specializzati nella salute degli anziani

Corsi di Cucina Salutare

Mettiti ai fornelli con **chef esperti** e impara a valorizzare la tradizione gastronomica piemontese in chiave sana

Tradizione Piemontese

Scopri come preparare i piatti della nostra tradizione in modo più salutare, mantenendo tutto il sapore autentico

Dettagli del Corso

11 lezioni per corso

Massimo **40 partecipanti**

Teoria e pratica combinate

🏠 La Casa Sicura

Prevenzione Incidenti

Con esperti di sicurezza, scopri come **prevenire gli incidenti domestici** più comuni e proteggere te stesso

Casa Accessibile

Terapisti occupazionali ti guideranno per rendere la tua casa più **accessibile e confortevole**

01

Riduzione Cadute

Impara a identificare e eliminare i rischi di caduta in casa

02

Sicurezza in Cucina

Tecniche e strumenti per cucinare in totale sicurezza

03

Accessibilità Bagno

Soluzioni pratiche per un bagno sicuro e funzionale

Vivere Green

Consapevolezza Ambientale

Aumenta la tua **consapevolezza ambientale** e scopri come piccoli gesti quotidiani possono fare la differenza

Risparmio Domestico

Scopri come **ridurre i consumi e le spese domestiche** con soluzioni intelligenti e sostenibili

Tecnologie Green

Impara ad utilizzare tecnologie eco-sostenibili per la casa

Pratiche di Riciclo

Tecniche creative per ridurre i rifiuti e riutilizzare materiali

Stile di Vita Sostenibile

Consigli pratici per vivere in modo più ecologico

Perché partecipare?

Approccio Innovativo

Il nostro progetto ha un **approccio innovativo** che integra salute fisica, sicurezza domestica, sostenibilità ambientale e valorizzazione della cucina tradizionale per un **benessere olistico**.

È la tua occasione per **rimanere attivo, imparare cose nuove e partecipare alla vita sociale!**

NON PERDERE QUESTA FANTASTICA OPPORTUNITÀ GRATUITA!

Come iscriverti?

Contatta la Segreteria del tuo Comune o le Associazioni Vita Tre locali:

Comune di Torrazza Piemonte

Segreteria: 011 9181001 / Segreteria 011 9181010

Associazione Vita Tre: 011 9180352

Comune di Rondissone

Centralino: 011 9183601 (int. 2 Anagrafe / int. 3 Protocollo)

Associazione Vita Tre: informazioni in orario di apertura.

Comune di Verolengo

Segreteria: 011 9149102

Associazione Vita Tre: 011 91497340

Puoi trovare maggiori dettagli anche sui **siti web dei Comuni!**

#ViviAlMeglioLaTerzaEtà #InvecchiamentoAttivo #Piemonte #BenessereAnziani #CorsiGratuiti #Salute #Sicurezza #Sostenibilità #TorrazzaPiemonte #Rondissone #Verolengo #VitaTre #CampusLab