

7^a Settimana

Lunedì 15 aprile 10.00 - 11.00
presso Arci Londa

Corso A.F.A.

Mercoledì 17 aprile 10.00 - 12.00
presso il Parco Casentinese

Incontro di socializzazione
Passeggiata ecologica

Venerdì 19 aprile 10.00 - 11.00
presso Arci Londa

Corso A.F.A.



8^a Settimana

Lunedì 22 aprile 10.00 - 11.00
presso Arci Londa

Corso A.F.A.

Venerdì 26 aprile 10.00 - 11.00
presso Arci Londa

Corso A.F.A.

Festa finale
da definire tutti insieme

**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 e alle segreterie organizzative.

Per le iscrizioni contattare le 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 - FIRENZE - Area diritti sociali

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

**Il progetto viene realizzato
grazie al fattivo contributo di**

Arci Londa

Confraternita Misericordia di Londa

Gruppo d'acquisto solidale Londa

MCL Londa

Parrocchia S.S Concezione

Ragazzi del ristorante "il Greto"

Resistenza Contadina

Sezione Coop Londa



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.

LONDA

1ª Settimana

Martedì 5 marzo 09.30 - 11.00
presso la sala del Consiglio del Comune

Valutazione terapisti ASF per corso A.F.A.

Mercoledì 6 marzo 09.30 - 11.00
presso Arci Londa

Incontro formativo: Stili di vita corretti
Monica Rosselli, Resp. di zona Educazione alla Salute ASF

Venerdì 8 marzo 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

2ª Settimana

Lunedì 11 marzo 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

Mercoledì 13 marzo 09.30 - 11.00
presso Arci Londa
Percorso alimentare: Mangiare Sano
Dietista del Comune e agricoltori locali

Venerdì 15 marzo 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

3ª Settimana

Lunedì 18 marzo 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

Mercoledì 20 marzo 09.30 - 11.00
presso la Coop di Londa
Percorso alimentare:
Visita guidata con dietista del Comune e Gruppo d’acquisto solidale di Londa

Venerdì 22 marzo 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

4ª Settimana

Lunedì 25 marzo 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

Mercoledì 27 marzo 16.00 - 18.00
presso il teatro M.C.L.
Incontro di socializzazione
Musiche e balli popolari

Venerdì 29 marzo 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.



5ª Settimana

Mercoledì 3 aprile 10.00 - 11.30
presso Arci Londa
Incontro formativo: Star bene a tutte le età
Dott.ssa Anna Salvioni

Venerdì 5 aprile 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

6ª Settimana

Lunedì 8 aprile 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

Martedì 9 aprile 17.30 - 20.00
presso la saletta Mazzoni
Parrocchia della S.S. Concezione
Percorso alimentare:
Laboratorio di cucina e cena



Venerdì 12 aprile 10.00 - 11.00
presso Arci Londa
Corso A.F.A.

