



Verbano
Cusio
Ossola



Città di Gravellona Toce



Per informazioni:

COMUNE DI GRAVELLONA TOCE

0323-848386

CONI VCO

0323-581861

Dott.ssa Carmen Fabiano

Responsabile settore Anziani CONI - CSI

Psicoterapeuta

Tel: 328-3854626

Siti:

www.comune.gravellonatoce.vb.it

www.carmenfabiano.it

www.csivb.it

Organizzano

***IL PROGETTO
"I RAGAZZI DELLA
TERZA ETÀ ...IN
MOVIMENTO"***

Anno 2015

Scopo del progetto

Il progetto **“I ragazzi della terza età...in movimento”** è stato avviato da diversi anni dalla Dott.ssa Carmen Fabiano e dalla sua equipe in collaborazione con il CONI e il CSI ed è proposto annualmente presso la sede del CONI VCO e in diversi Comuni della Provincia.

Il progetto ha come scopo quello di promuovere iniziative che favoriscano il benessere del corpo e della mente, per anziani autosufficienti e in buone condizioni di salute, facilitando allo stesso tempo momenti di aggregazione e socializzazione.

Per partecipare al progetto è necessaria una certificazione medica di idoneità a svolgere attività motoria non agonistica.

Quali sono le finalità

- **Migliorare il loro benessere psicofisico**
- **Stimolare la loro espressione creativa, cognitiva e psicomotoria**
- **Evitare l'isolamento e favorire la socializzazione**
- **Rivalorizzare le proprie capacità, potenzialità e la fiducia in se stessi**

Attività proposte

- **Attività motoria, manuale e cognitiva**
- **Momenti di aggregazione e convivialità**
- **Sostegno psicologico**
- **Educazione sanitaria**

Alcune notizie:

La quota per la partecipazione all'intero corso di durata trimestrale è di € 50,00 per i cittadini residenti e di € 75,00 per i cittadini non residenti.

E' prevista un'iscrizione annuale al CSI di € 6,00 con copertura assicurativa.

Quando

Gli incontri si svolgeranno il VENERDI MATTINA dalle ore 9.15 alle ore 11.15 a partire dal 6 MARZO 2015 con cadenza settimanale **per la durata ciclica di 3 mesi.**

Dove

Presso la sede della Biblioteca Civica "F. Camona" di Gravellona Toce in Corso Roma, 15.