

www.giovanineltempo.it

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE



Giovani nel Tempo

Quando?

Ogni martedì
dalle 9,30 alle 11,00
dal 17 settembre al
19 novembre 2019

Dove?

**Sede APS Giovani nel
Tempo**
Via dell'Arcoveggio 74/2
Bologna

"Al centro la mente"

ciclo di incontri per over 60

Dedicato a persone ultrasessantenni (max 20 partecipanti). **10 incontri** in collettivo di 1ora e ½ l'uno.

Si precisa che l'ultimo incontro del 19/11/2019 si terrà dalle 10,00 alle 11,30 e a seguire tutti i docenti avranno piacere di intrattenersi per salutare i partecipanti al laboratorio con un piccolo buffet.

Docenti:

Rosano Sebastiano

Alvergnà Daniela

Sciuto Lucia
Cerchier Antonella

Monfrini G. Massimiliano

psicologo, specialista in
bioenergetica
chinesiologo, specialista in
ginnastica posturale
terapista occupazionale
operatrice shiatsu
nutrizionista/dietista

1° INCONTRO DEL 17/09/2019 alle ore 9,30

Attenzione con cenni all'aspetto corporeo
(Dott. Sebastiano Rosano)

2° INCONTRO DEL 24/09/2019 alle ore 9,30

Memoria a breve termine con cenni all'aspetto corporeo
(Dott. Sebastiano Rosano)

3° INCONTRO DEL 01/10/2019 alle ore 9,30

Memoria a lungo termine con cenni all'aspetto corporeo
(Dott. Sebastiano Rosano)

4° INCONTRO DEL 08/10/2019 alle ore 9,30

Linguaggio e comunicazione con cenni all'aspetto corporeo
(Dott. Sebastiano Rosano)

5° INCONTRO DEL 15/10/2019 alle ore 9,30

Riscopriamo il nostro corpo nel cambiamento del tempo
E in relazione alle emozioni
(Dott.ssa Daniela Alvergnà)

6° INCONTRO DEL 22/10/2019 alle ore 9,30

Esercitazione pratica per prevenire le cadute
(Dott.ssa Daniela Alvergnà)

7° INCONTRO DEL 29/10/2019 alle ore 9,30

Ergonomia nella vita quotidiana
(Dott.ssa Lucia Sciuto)

8° INCONTRO DEL 05/11/2019 alle ore 9,30

Shiatsu e autotrattamento, DO-IN per il riequilibrio energetico (Antonella Cerchier)

9° INCONTRO DEL 12/11/2019 alle ore 9,30

Scambio di benessere
(Antonella Cerchier)

10° INCONTRO DEL 19/11/2019 alle ore 10,00

Benessere muscolare e non solo nell'anziano. Cosa mangiare?
(Dott. Massimiliano G. Monfrini)

Per partecipare alle attività è necessario essere associati all'Associazione di Promozione Sociale Giovani nel Tempo. Per aderire a questo progetto (posti limitati) si può inviare e-mail all'indirizzo info@giovanineltempo.it, inviare un messaggio Sms /Whatsapp al 328/7096565, telefonare allo 051/818394.

È previsto un contributo di € 60,00 per la partecipazione all'intero ciclo di incontri comprensivo anche della tessera associativa - per i soci Emil Banca il contributo è di € 40,00.