



1) Mettiti in Movimento - Laboratori di Attività Fisica Adattata (AFA)

Un'iniziativa innovativa che sfrutta le competenze specializzate delle RSA per offrire Laboratori di Attività Fisica Adattata (AFA). Queste attività sono specificamente progettate per persone fragili, inclusi gli anziani, e mirano a migliorare la mobilità, la salute generale e il benessere psico-fisico attraverso esercizi personalizzati e sicuri, tenuti da personale specializzato (es. chinesologi).

A chi è rivolto

- Anziani del territorio non residenti in RSA.
- Persone fragili e tutta la cittadinanza interessata.

Perché aderire

- Contrastare l'isolamento e la solitudine e favorire l'invecchiamento attivo.
- Migliorare il benessere psico-fisico e la mobilità grazie a esercizi guidati e sicuri.
- Creare nuovi momenti di aggregazione e socialità all'aperto.

Dove si svolge

All'aperto, in aree specificamente individuate dai Comuni del territorio di Bellano, per rendere l'iniziativa diffusa e inclusiva.

Per saperne di più: Attività in fase di programmazione