



1) Vita Attiva: Mobilità e Benessere a Casa

Di cosa si tratta

Un percorso di esercizi pratici e accessibili, pensato per migliorare la mobilità articolare, l'equilibrio e la postura. Utilizzando piccoli attrezzi facilmente reperibili a casa, i partecipanti impareranno a svolgere movimenti dolci e consapevoli, con focus sulla respirazione e il rilassamento. Un'attività adatta a tutti, che può essere eseguita anche da seduti, ideale per chi desidera mantenere o migliorare la propria autonomia. Non è richiesto certificato medico.

A chi è rivolto:

Cittadini over 65 del territorio (anche con parziale perdita di autonomia)

Perché aderire

- Per migliorare la qualità della vita e il benessere fisico attraverso il movimento, anche in presenza di limitazioni fisiche.
- Per favorire il mantenimento dell'autonomia e la prevenzione di problematiche legate all'età, (come artrosi e osteoporosi).
- Ridurre il dolore e migliorare l'equilibrio attraverso l'insegnamento di esercizi pratici
- Per restare attivi e socializzare in un contesto dinamico

Per saperne di più: [Generazione Senior, la Rete per l'Invecchiamento Attivo](#)

Contatti: davide.simonazzi@spaziogiovani.it ; 392/ 2667322