



1) Incontri a tema salute e benessere

Di cosa si tratta

Un ciclo di incontri informativi e di sensibilizzazione flessibile, progettato per rispondere ai bisogni reali del territorio. Il format alterna momenti teorici a esperienze pratiche, toccando i pilastri fondamentali della qualità della vita: dalla salute fisica alla gestione della burocrazia, fino all'uso delle nuove tecnologie. È un percorso dinamico che si modula in base alle esigenze specifiche dei partecipanti

A chi è rivolto

Anziani over 65 che desiderano rimanere informati e attivi nella società e caregiver familiari che cercano strumenti pratici e supporto nella cura dei propri cari.

Perché aderire

Partecipare a questo ciclo di incontri offre benefici concreti per la vita quotidiana:

- **Supporto Pratico:** Guida all'orientamento nei servizi, aiuto nel disbrigo di pratiche amministrative e consigli per la stimolazione cognitiva.
- **Prevenzione e Salute:** Accesso a informazioni su benessere e stili di vita sani per invecchiare in salute.
- **Inclusione e Volontariato:** Opportunità per combattere l'isolamento sociale, scoprire occasioni di volontariato e sentirsi parte attiva della comunità.

Per saperne di più

- **Contatti:** [Generazione Senior, la Rete per l'Invecchiamento Attivo](#)