



Comune di
Pozzuolo Martesana

in collaborazione con

A.R.T.E.
ATTIVITÀ PER LA RIGENERAZIONE DELLA TERZA ETÀ

Coltivare il Benessere dopo i 65 anni

“Un percorso coordinato di iniziative attive pensato per nutrire la mente e dare spazio alle idee, rigenerare il corpo attraverso il movimento, e dare valore alle nuove competenze tecnologiche per connettersi al mondo riscoprendo il piacere delle relazioni, dell'autonomia e della socialità.”

MENTE ATTIVA, VIVI MEGLIO! -stimolazione cognitiva-

Attività stimolanti e divertenti da vivere insieme per mantenere una mente brillante e giovane

VIVERE CONNESSI: LO SMARTPHONE PER TUTTI -digital gap-

Percorso per entrare nel mondo digitale in modo semplice, utile e sicuro.

GINNASTICA DOLCE

Un programma graduale e sicuro per migliorare mobilità, forza ed equilibrio, mantenendo attivo il corpo e favorendo il benessere quotidiano

GRUPPO DI CAMMINO

Passeggiate di gruppo a ritmo personalizzato per mantenersi attivi, migliorare il benessere e creare nuove relazioni. Camminare insieme è più piacevole e motivante!

ABITARE UN CORPO SANO

Incontri, aperti a tutta la cittadinanza, dedicati al benessere quotidiano per scoprire come il cibo possa diventare il nostro alleato per la salute.

**TUTTE LE
ATTIVITÀ
SONO
GRATUITE**

INFO E ISCRIZIONI

Le attività sopra descritte verranno realizzate nei mesi di Ottobre e Novembre 2026. Ogni attività avrà la sua locandina con indicazione delle date e delle modalità/tempistiche di iscrizione. Puoi chiedere informazioni e ricevere aiuto per l'iscrizione recandoti presso i centri anziani di Pozzuolo e Trecella o consultando il sito comunale.