

I Laboratori di FisicaMente promuovono:

- Attività motorie
- Attività ludiche e di socializzazione
- Ginnastica della mente
- Educazione alla salute

**CENTRO di AGGREGAZIONE SOCIALE**

**Via 2 Giugno 2/A CAMUCIA**

**OGNI MARTEDI**

**DALLE 15.00 ALLE 17.00**

**Dal 20 di Ottobre 2015**

**Al 26 Aprile 2016**

Le attività sono finalizzate alla promozione di corretti stili di vita, al mantenimento delle autonomie psico-fisiche e ad evitare l'isolamento socio-relazionale.

I laboratori intendono essere di supporto ai familiari e alle Assistenti familiari.

### **Esercizi di stimolazione cognitiva**

- stimolazione della memoria a lungo e breve termine, autobiografica e per immagini

- esercizi per l'attenzione e per l'orientamento viso spaziale

### **Esercizi di attività motoria seduti in semicerchio** (anche per le persone non autosufficienti)

- per il mantenimento dell'apparato muscolo scheletrico

- per l'apparato respiratorio

- per l'apparato circolatorio

### **Incontri con medici specialisti su tematiche che riguardano la salute e le criticità relative all'invecchiamento:**

27/10/2015 Dott. Mario Aimi (Diabetologo)

10/11/2015 Dott. Franco Cosmi (Cardiologo)

15/12/2015 Dott.ssa Tiziana Ingegini (Geriatra)

12/01/2016 Dott. Renzo Paradisi (Educazione alla Salute)

23/02/2016 Dott. Roberto Borghesi (Psichiatra)

15/03/2016 Medico di famiglia Infermiere P.le Antonio Vinerbi

Compatibilmente con il calendario scolastico saranno realizzati anche degli incontri-studio con gli studenti dell'**Istituto Vegni**, del corso alberghiero.

**I LABORATORI SONO GRATUITI**

Le iscrizioni si ricevono il primo giorno del laboratorio.

**GRUPPI MAX 30 PERSONE**

Il progetto è cofinanziato dal Comune, dall'**AVIS** di Cortona e dal Centro Sociale di Camucia

### **In collaborazione con:**

Gli specialisti della ASL 8 Valdichiana, i Medici di Medicina Generale e il Consorzio COMARS e l'AIMA

## La rete dei servizi per Anziani

Attività Fisica Adattata (AFA)

Assistenza Domiciliare

Assistenza Domiciliare Indiretta con contributo per Assistenti familiari

Centro Diurno "C. Sernini"

Centro Residenziale "C. Sernini"

Centro Ascolto Alzheimer - AIMA

Centro Diurno Alzheimer – ASL8

RSA e Nucleo Alzheimer – ASL8

### Per informazioni:

SERVIZI SOCIALE DEL COMUNE

Tel. 0575/605125 – 0575/606900

MEDICI DI MEDICINA GENERALE

CENTRI DI AGGREGAZIONE SOCIALE DI CAMUCIA

AMBULATORIO DEI DISTURBI COGNITIVI

CENTRO ASCOLTO ALZHEIMER CAMUCIA



# FisicaMente

*Esercizi per il corpo e per la mente*

*per la terza età*

