

Progetto realizzato con il contributo della



L.R. 09 aprile 2019, n. 17 "Promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo"
D.G.R. 25-8413 dell'8 aprile 2024



Comune di
Rondissone



Comune di
Torrazza Piemonte



Comune di
Verolengo



Vivi al Meglio la Terza Età!



Il tuo futuro attivo e GRATUITO

I Comuni di **Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone**, in collaborazione con l'Associazione CampusLab, sono entusiasti di presentare il progetto **"Vivi al Meglio la Terza Età!"**

- ✔ Un'opportunità unica e **totalmente gratuita** per la Terza Età per migliorare la propria qualità di vita attraverso percorsi dedicati a salute, benessere, sicurezza e sostenibilità!

Realizzato nei Comuni di Torrazza Piemonte, Verolengo e Rondissone, con il concorso di risorse della Regione Piemonte ("Piano Invecchiamento attivo - DGR 25-5413 del 8.4.24)

Cosa ti offriamo?

Mente e Corpo in Armonia

Ritrova la tua energia con **Ginnastica Dolce, Yoga e tecniche di Rilassamento Guidato**. Migliora flessibilità, equilibrio, forza fisica e riduci lo stress!

- Ginnastica dolce personalizzata
- Sessioni di yoga adattato
- Tecniche di rilassamento
- Miglioramento dell'equilibrio

Formato del Corso

10 lezioni per edizione, una per ogni Comune partecipante





Mangiare Bene per Vivere Meglio

Sessioni con Esperti

Partecipa a sessioni con **Nutrizionisti e Medici Geriatri** specializzati nella salute degli anziani

Corsi di Cucina Salutare

Mettiti ai fornelli con **chef esperti** e impara a valorizzare la tradizione gastronomica piemontese in chiave sana



Dettagli del Corso

11 lezioni per corso

Massimo **40**
partecipanti

Teoria e pratica
combinata

Tradizione Piemontese

Scopri come preparare i piatti della nostra tradizione in modo più salutare, mantenendo tutto il sapore autentico



La Casa Sicura



Prevenzione Incidenti

Con esperti di sicurezza, scopri come **prevenire gli incidenti domestici** più comuni e proteggere te stesso



Casa Accessibile

Terapisti occupazionali ti guideranno per rendere la tua casa più **accessibile e confortevole**

01

Riduzione Cadute

Impara a identificare e eliminare i rischi di caduta in casa

02

Sicurezza in Cucina

Tecniche e strumenti per cucinare in totale sicurezza

03

Accessibilità Bagno

Soluzioni pratiche per un bagno sicuro e funzionale

Consapevolezza Ambientale

Aumenta la tua **consapevolezza ambientale** e scopri come piccoli gesti quotidiani possono fare la differenza

Risparmio Domestico

Scopri come **ridurre i consumi e le spese domestiche** con soluzioni intelligenti e sostenibili



Tecnologie Green

Impara ad utilizzare tecnologie eco-sostenibili per la casa



Pratiche di Riciclo

Tecniche creative per ridurre i rifiuti e riutilizzare materiali



Stile di Vita Sostenibile

Consigli pratici per vivere in modo più ecologico

Perché partecipare?

✓ Approccio Innovativo

Il nostro progetto ha un **approccio innovativo** che integra salute fisica, sicurezza domestica, sostenibilità ambientale e valorizzazione della cucina tradizionale per un **benessere olistico**.

È la tua occasione per **rimanere attivo, imparare cose nuove e partecipare alla vita sociale!**

**NON PERDERE
QUESTA
FANTASTICA
OPPORTUNITÀ
GRATUITA!**

Come iscriverti?

Contatta la Segreteria del tuo Comune o le Associazioni Vita Tre locali:



Comune di Torrazza Piemonte

Segreteria: 011 9181001 / Segreteria 011 9181010

Associazione Vita Tre: 011 9180352



Comune di Rondissone

Centralino: 011 9183601 (int. 2 Anagrafe / int. 3 Protocollo)

Associazione Vita Tre: informazioni in orario di apertura.



Comune di Verolengo

Segreteria: 011 9149102

Associazione Vita Tre: 011 91497340

Puoi trovare maggiori dettagli anche sui **siti web dei Comuni!**

#ViviAlMeglioLaTerzaEtà #InvecchiamentoAttivo #Piemonte #BenessereAnziani
#CorsiGratuiti #Salute #Sicurezza #Sostenibilità #TorrazzaPiemonte #Rondissone
#Verolengo #VitaTre #CampusLab