

# LE CITTÀ DEI SAPERI DIFFUSI



IL PROGETTO DEDICATO AGLI OVER 65 DEI COMUNI DI COLLEGNO,  
GRUGLIASCO, RIVOLI, ROSTA E VILLARBASSE

## “PENSA ALLA SALUTE!”

GLI APPUNTAMENTI FORMATIVI E INFORMATIVI SU  
SALUTE E BENESSERE

15 GENNAIO ORE 16-18  
GRUGLIASCO  
CITADELLA DEL WELFARE

**ESSERE NONNI E CITTADINI ATTIVI  
PER LA PROPRIA COMUNITÀ**

Come il ruolo sociale di nonno/a  
può arricchire la tua vita

19 GENNAIO ORE 15:30-17:30  
VILLARBASSE  
CASA DELLE ASSOCIAZIONI  
**DANZE MEDITATIVE**

Una pratica di movimento e  
meditazione per il benessere  
fisico e mentale

13 FEBBRAIO ORE 16-18  
RIVOLI  
CASA DELLA COMUNITÀ

**PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO  
COGNITIVO IN MODO ATTIVO**

Strategie e risorse per  
mantenersi attivi e vitali

27 FEBBRAIO ORE 10-12  
ROSTA  
BIBLIOTECA COMUNALE

**PREVENIRE GLI INCIDENTI  
DOMESTICI**

Consigli pratici per rendere  
la propria casa più sicura

12 MARZO ORE 16-18  
GRUGLIASCO  
CITADELLA DEL WELFARE

**L'OSTEOARTRITE**

Come gestire e prevenire i  
disturbi articolari nella vita  
quotidiana

17 MARZO ORE 10-12  
COLLEGNO  
CIRCOLO BERLINGUER

**AFFRONTARE LA VIOLENZA DI  
GENERE NELLA TERZA ETÀ**

Fare luce sulla violenza di  
genere tra gli anziani

**TUTTE LE ATTIVITA' SONO  
GRATUITE CON GRADITA  
PRENOTAZIONE AL NUMERO:  
3513370011**



**SEGUIRANNO MAGGIORI  
INFORMAZIONI CON  
LOCANDINE SPECIFICHE  
SU OGNI INCONTRO**

Per maggiori informazioni: [saperidiffusi@ovestsolidale.to.it](mailto:saperidiffusi@ovestsolidale.to.it) - 0119501456 o scansiona il QR code qui a lato

