

# 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

CITTADELLA 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

CITTADELLA 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**



SEGURANNO MAGGIORI  
INFORMAZIONI CON  
LOCANDINE SPECIFICHE  
SU OGNI INCONTRO

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



Con il contributo di

