

Inizia il tuo percorso.. Contattaci!

E-Mail: guida@benessereneltempo.it
Riceverai tutte le informazioni che desideri.

 @BenessereNelTempo

Numero Verde Gratuito
800379340



Coordinamento Provinciale Anteas
Anteas - via Cacciatori del Sile, 23B
31100 Treviso - Tel. 0422 580209
info@anteas.tv.it



Questo volantino è parte del progetto "GBT - Guida al Benessere nel Tempo" finanziato dalla Regione Veneto nell'ambito delle iniziative e progetti a rilevanza regionale promossi da soggetti individuati all'Art. 4 L.R. N. 23 dell'8 agosto 2017 "Promozione e Valorizzazione dell'Invecchiamento Attivo".



Coordinamento Provinciale
di Treviso



Comune
di Silea



Comune
di Mogliano Veneto



Comune
di Roncade



Comune
di Zero Branco



Comune
di Preganziol



Comune
di Monastier



Comune
di San Biagio di Callalta



Comune
di Casale sul Sile



PATROCINIO
REGIONE DEL VENETO



~~in~~
Pensati da Grande!

Percorso per la Promozione e Valorizzazione dell'Invecchiamento attivo.

GUIDA AL BENESSERE NEL TEMPO

Numero Verde Gratuito
800379340

www.benessereneltempo.it
guida@benessereneltempo.it

Hai più di 65 anni?

Vorresti migliorare il tuo benessere fisico, mentale e relazionale?

Ti piacerebbe scoprire nuove attività appassionanti da svolgere nella tua comunità?

Questo progetto fa per te!

Un percorso ti guiderà a costruire e coltivare un benessere duraturo, ti darà gli strumenti per progettare cosa farai da Grande, potrai mettere a frutto i tuoi interessi, passioni e capacità.

Potrai conoscere e confrontarti con altre persone e stringere nuove amicizie.

Grazie a lezioni pratiche e suggerimenti scoprirai come allenare il tuo corpo e la tua mente.

Immaginerai come rendere questo mondo un posto migliore, e troverai associazioni, iniziative e occasioni che il territorio ti offre.

Ti metterai in gioco insieme ad altre persone che come te desiderano riscoprirsi.

**Migliora il tuo stile di vita a tutto tondo!
Stiamo aspettando Te!**

La partecipazione è libera e gratuita per i residenti nei Comuni che hanno aderito al progetto, previa iscrizione al n° verde **800379310**.

Per le persone non residenti il costo è di € 120,00. È consigliabile chiamare comunque il numero verde per eventuali agevolazioni.

Gli incontri affronteranno i seguenti temi:



Idee e stereotipi sulla pensione:

Come trovare il proprio Benessere al di là dei pregiudizi?



Gli altri importanti per me.

Le relazioni sociali che ci fanno stare bene.



L'Attività fisica come prima forma di Prevenzione:

Come impiegare il tempo libero in modo salutare?



Rendere questo mondo un posto migliore:

Come ci piacerebbe e come possiamo contribuire?



Cosa ci fa stare bene?

Mantenere ricordi, passioni e memoria per ritrovarsi e riscoprirsi.



Il mio nuovo progetto di vita:

Chi voglio essere e cosa conta per me.

Ed in più...

Pratica di attività fisica insieme

Incontri con le associazioni del territorio

Workshop sull'uso di smartphone e social

Festa conclusiva con cena gustosa ma salutare!

