



COORDINAMENTO  
PROVINCIALE  
DI TREVISO



Comune di Silea

Progetto finanziato dalla  
REGIONE del  
VENETO



# GUIDA AL BENESSERE NEL TEMPO

## IL PROGRAMMA

**giovedì 6 febbraio 2020** attività fisica ed alimentazione come prima forma di prevenzione;

**giovedì 13 febbraio 2020** come rendere questo mondo un posto migliore;

**giovedì 20 febbraio 2020** idee e stereotipi sulla terza età;

**giovedì 27 febbraio 2020** suggerimenti per tenersi in movimento;

**giovedì 5 marzo 2020** mantenere attiva la memoria, passioni e ricordi;

**giovedì 12 marzo 2020** gli altri importanti per me: le relazioni che ci fanno stare bene;

**giovedì 19 marzo 2020** associazioni: le proposte del nostro territorio;

**giovedì 26 marzo 2020** il mio nuovo progetto di vita;

**giovedì 2 aprile 2020** impariamo ad usare smartphone e social; **a seguire festa conclusiva** con cena salutare e gustosa.

*Per ragioni organizzative il programma degli incontri potrebbe subire variazioni.*

Gli incontri saranno condotti da:

D.ssa **Giorgia Codato**, psicologa e psicoterapeuta, coordinatrice di progetto

Dr. **Giovanni Gallo**, ex direttore dipartimento di prevenzione dell'ULSS 9

D.ssa **Alessia Furgeri**, psicologa e psicoterapeuta

D.ssa **Chiara Falcone**, psicologa



*Un coinvolgente percorso da fare in compagnia per migliorare la qualità e il tuo stile di vita*

**Gli incontri si svolgeranno dalle ore 15:00 alle 17:00 presso Centro sociale Tamai di via Roma n. 81 a Silea (TV).**



La partecipazione è gratuita per i residenti nel comune di Silea.

## CONTATTI ED ISCRIZIONI:



✉ guida@benessereneltempo.it

🌐 www.benessereneltempo.it

📌 @BenessereNelTempo

## ORGANIZZAZIONE:

Coordinamento Provinciale Anteias di Treviso

Via Cacciatori del Sile 23/b

Tel. 0422 580209

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".