



**Vi aspettiamo**

**SABATO 03/02/2018**

**dalle ore 16,00 alle ore 18,00**

**presso la Sala della Biblioteca**

**di Vallese di Oppeano**

**Via Spinetti**

**(ex scuola materna "Arcobaleno")**

**per la presentazione dei corsi**

**e il completamento**

**delle iscrizioni.**



**PREVENIRE E CURARE  
(ANCHE) SENZA FARMACI**

ASSOCIAZIONE ■ IMPRESA SOCIALE

**OMNIA**



**IL BENESSERE  
DI TUTTA LA PERSONA  
PER TUTTE LE PERSONE**

**[www.omniaimpresasociale.it](http://www.omniaimpresasociale.it)**

**Sede legale: VIA MONTE PASTELLO 3**

**37142 VERONA - Tel. 3270610614**

**P.I./C.F. 04285990232 - REA VR-408061**

# ***FITNESS DELLA MENTE***



**IL PROGRAMMA PER  
ALLENARE IL TUO CERVELLO**

**PROGETTO PREVENZIONE E ALLENAMENTO  
PER LA TERZA ETA'**

In collaborazione con



Con il patrocinio di



**CITTÀ DI OPPEANO**

---

Nell'invecchiamento non vi è peggior nemico che uno stile di vita sedentario, abitudinario e poco stimolante.

\*\*\*\*\*

I risultati di numerose ricerche scientifiche dimostrano che il cervello può beneficiare dell'allenamento mentale ad ogni età e la prevenzione è uno degli strumenti più efficaci per ridurre il rischio di malattie neurodegenerative.

\*\*\*\*\*

Fitness della mente è un programma ideato per promuovere il benessere nella terza età attraverso l'allenamento delle abilità cognitive, come l'attenzione, la memoria, il linguaggio, l'immaginazione e la creatività.



---

Il percorso prevede:

- **10 incontri** settimanali di gruppo della durata di un' ora e mezza;
- **3 seminari** teorico-pratici sulla salute e sullo Hatha Yoga.

### OBIETTIVI DEL CORSO:

- comprendere i normali cambiamenti legati all'invecchiamento;
- imparare utili strategie per il tuo fitness della mente quotidiano;
- allenare le abilità mentali.

\*\*\*\*\*

### SEDE DEL CORSO:

**Sala della Biblioteca  
di Vallese di Oppeano  
Via Spinetti  
(ex scuola materna "Arcobaleno")**

### ORARIO:

**Tutti i Lunedì  
dal 26/02/2018 al 21/05/2018  
dalle 9,30 alle 11,00**

---

## COME ISCRIVERSI

Preiscrizione:

inviare una mail all'indirizzo

**[info@omniaimpresasociale.it](mailto:info@omniaimpresasociale.it)**

o contattare il numero

**327 061 0278**

entro il **12/02/2018**.

## QUOTE DI ISCRIZIONE

10 incontri *Fitness della Mente* **Euro 120**  
3 seminari *Prevenire e Curare (anche)*  
*senza farmaci* **Euro 40**

Pacchetto combinato **Euro 150**

**Fitness della Mente  
+  
Prevenire e Curare**