

6ª Settimana

Martedì 25 marzo 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Giovedì 27 marzo 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Venerdì 28 marzo 18.00 - 20.00
Mensa scolastica
Laboratorio di cucina con sottofondo musicale

7ª Settimana

Martedì 1 aprile 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Mercoledì 2 aprile 10.30 - 16.00
Ritrovo sala Margherita Hack

Passeremo insieme alla scoperta
del nostro territorio (pranzo a sacco)

Giovedì 3 aprile 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

8ª Settimana

Martedì 8 aprile 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Il costo per partecipare al progetto è di € 28,00

Ai partecipanti verrà consegnata
gratuitamente la tessera assicurativa annuale

Per informazioni gli interessati possono
rivolgersi ai propri medici di famiglia

Per informazioni ed iscrizioni gli interessati
possono rivolgersi alle segreterie organizzative

SDS SUD EST

www.sds-sudest.it Tel. 055 6936250/267
e-mail: sds.sudest@asf.toscana.it

ASF - Educazione alla Salute

Tel. 055 6933669 (lunedì - venerdì 11.00 - 13.00)
e-mail: monica.rosselli@asf.toscana.it

UISP - Area diritti sociali

Tel. 055 6583505
e-mail: solidarieta@uispfirenze.it

Comune di Greve in Chianti

Ufficio servizi sociali
Tel. 055 8545216
e-mail: v.ferruzzi@comune.greve-in-chianti.fi.it

Possibilità di trasporto

**Il progetto viene realizzato
grazie al fattivo contributo di**

ARCI - Casa del Popolo Greve in Chianti

AVG - Associazione Volontariato Grevigiano

Coop Greve in Chianti

Croce Rossa Italiana Greve in Chianti

Croce Rossa Italiana Strada in Chianti

Eudania Ristorazione

Rosa Libri Srl

SPI CGIL - Lega di Greve in Chianti



la forza dell'Anziano

*Alimentazione corretta e movimento
per stare in salute*

La SdS Sud Est, con la partecipazione attiva
delle Amministrazioni Comunali, insieme alla
UISP e all'Educazione alla Salute della ASF, è
impegnata a promuovere nel proprio territorio
"La Forza dell'Anziano". Progetto rivolto alle
persone anziane autosufficienti, dei 15 Comuni
della zona, il cui scopo è facilitare e stimolare,
in un gruppo selezionato della popolazione,
l'adozione di stili di vita salutari.

La forza del progetto è la sua costruzione,
creata dai promotori insieme alle Associazioni
di volontariato coinvolte in ogni singolo comune.

SCOPI DEL PROGETTO

“La Forza dell’Anziano” si propone di favorire:

- una corretta alimentazione, cercando di far acquisire le competenze necessarie per gestire in modo responsabile la sfera nutrizionale quotidiana
- un’adeguata attività motoria, tenendo corsi di “ginnastica” e aiutando a gestire in maniera autonoma l’attività fisica quotidiana
- una migliore socializzazione, stimolando le persone al dialogo ed al confronto

ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto prevede indicativamente un attività di 7 settimane, con due appuntamenti settimanali di attività fisica adattata (A.F.A.) oltre ad un percorso alimentare ed incontri di informazione e socializzazione, personalizzati in base alle Associazioni ed ai gruppi coinvolti in ogni singolo Comune. Il progetto verrà attivato a Greve in Chianti nel mese di febbraio.

GREVE IN CHIANTI

1^a Settimana

Martedì 18 febbraio 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti

Saluti Assessore alle politiche sociali
Simona Forzoni

Presentazione del progetto

Valutazione terapisti ASF

Mercoledì 19 febbraio 15.00 - 17.00
Sala Margherita Hack

Come perseguire stili di vita corretti e salutari
Monica Rosselli, Resp. Ed. alla Salute zona sud-est ASF
Aurora Bondoni, Dietista ASF

Giovedì 20 febbraio 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

2^a Settimana

Martedì 25 febbraio 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Mercoledì 26 febbraio 09.30 - 11.00
Sala Margherita Hack
Affrontare l’emergenza con efficacia
Dott. Ferdinando Luigi Antignani

Giovedì 27 febbraio 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

3^a Settimana

Martedì 4 marzo 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Mercoledì 5 marzo 15.00 - 17.30
Coop di Greve in Chianti

Visita guidata con educatrice COOP a seguire presentazione dei servizi della cooperativa e merenda insieme (Piazzetta delle Cantine)

Giovedì 6 marzo 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.



4^a Settimana

Martedì 11 marzo 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Mercoledì 12 marzo 15.00 - 17.00
Rosa Libri
Musica insieme a Rosa Libri

Giovedì 13 marzo 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

5^a Settimana

Martedì 18 marzo 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Giovedì 20 marzo 09.00 - 10.00
Casa del Popolo Greve in Chianti
Corso A.F.A.

Venerdì 21 marzo 09.30 - 11.00
Sala Margherita Hack
Star bene a tutte le età
Dott. Salvatore Cangemi - Dott.ssa Anna Salvioni