



# PROGETTO BENESSERE LA MIGLIORE PREPARAZIONE PER UN INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO

CORSO SPERIMENTALE  
Dedicato Agli Over 60

DA MARTEDÌ 07 GENNAIO 2020  
2 lezioni a settimana  
50€ al mese

Corso integrato a formula teorico/pratica che coinvolge **INSEGNANTI DI ATTIVITÀ MOTORIA** (Lorella Feruglio per la GINNASTICA e Alessandra Scaini per lo YOGA), **UNA DIETISTA** (dott.ssa MARA CODARDINI); ai corsisti verranno fornite anche lezioni teoriche da **UNA PSICOLOGA ESPERTA IN SELF EMPOWERMENT** (dott.ssa ANITA CACCITTI) e **UNO PSICOLOGO** (dott. FILIPPO BERTOLINI) **DELL'ORGANIZZAZIONE "DIAMO PESO AL BENESSERE"**. Verranno effettuate **PERIODICHE MISURAZIONI** (ogni due mesi) con l'infermiera LINA FERRO. Supervisione del dott. CLAUDIO NOACCO.

In una prospettiva di invecchiamento sano e attivo bisogna avere **UN APPROCCIO INTEGRATO CORPO, MENTE E ALIMENTAZIONE**, in sostanza, che consideri la persona intera.

Il progetto si compone di 3 parti:

1. corso di attività +
2. incontri di psicologia e nutrizione +
3. misurazioni

## 1. ATTIVITA' MOTORIA

### DUE PROPOSTE TRA CUI SCEGLIERE

#### **CORSO A – GINNASTICA:**

lezioni di **ginnastica** a cura di Lorella Feruglio,  
**Martedì** e il **Venerdì** dalle **12.30** alle **13.30**,  
da **Martedì 07/01/2020** a **Venerdì 29/05/2020**

#### **CORSO B – YOGA E GINNASTICA:**

**Lezioni** alternate di **ginnastica** (a cura di Lorella Feruglio) +  
**yoga** (a cura di Alessandra Scaini),  
il **Martedì** e il **Venerdì** dalle **13.30** alle **14.30**,  
da **Martedì 07/01/2020** a **Venerdì 29/05/2020**

## 2. INCONTRI DI PSICOLOGIA E NUTRIZIONE

a cura dei dott.ri Mara Codardini (dietista),  
Anita Cacitti (psicologa), Filippo Bertolini (psicologo)

### Calendario per entrambi i corsi:

1° incontro - Mercoledì 26/02/2020 dalle 15.00 alle 17.00

2° incontro - Mercoledì 29/04/2020 dalle 15.00 alle 17.00

3° incontro – Mercoledì 27/05/2020 dalle 15.00 alle 17.00

## 3. MISURAZIONI

Compilazione di una scheda dedicata che riporti le misurazioni personali prese all'inizio e durante il corso; le schede verranno consegnate ai corsisti che potranno arricchirle con un diario alimentare. A cura di Lina Ferro (infermiera)

### Calendario CORSO A:

1<sup>a</sup> misurazione

Martedì 7/01/2020  
dalle 11.00 alle 12.30

2<sup>a</sup> misurazione

Venerdì 28/02/2020  
dalle 11.00 alle 12.30

3<sup>a</sup> misurazione

Martedì 28/04/2020  
dalle 11.00 alle 12.30

4<sup>a</sup> misurazione

Martedì 26/05/2020  
dalle 11.00 alle 12.30

### Calendario CORSO B:

1<sup>a</sup> misurazione

Martedì 7/01/2020  
dalle 14.30 alle 16.00

2<sup>a</sup> misurazione

Venerdì 28/02/2020  
dalle 14.30 alle 16.00

3<sup>a</sup> misurazione

Martedì 28/04/2020  
dalle 14.30 alle 16.00

4<sup>a</sup> misurazione

Martedì 26/05/2020  
dalle 14.30 alle 16.00

## POSTI DISPONIBILI AD OGNI MODULO

Minimo **10** partecipanti

Massimo **15** partecipanti

## PAGAMENTO

- **RATEIZZATO:** 50€ al mese
- **INTERO:** Chi desidera iscriversi all'intero corso, riceverà uno **sconto di 20€.**

## SI PRECISA CHE:

- Il mancato pagamento del modulo successivo entro il 15 del mese precedente determina la cancellazione dal corso;
- Incontri, lezioni o misurazioni persi per motivi personali non verranno recuperati;
- Il calendario potrebbe subire variazioni;
- È possibile l'inserimento di nuovi iscritti a discrezione del docente.

CENTRO  
INTERNAZIONALE  
DI EDUCAZIONE  
PERMANENTE

Università delle  
**LIBERETÀ**

Via Napoli, 4 33100 - Udine - www.libereta-fvg.it - 0432297909 - libereta@libereta-fvg.it

OLTRE 600 CORSI  
SCEGLI IL TUO!

