

Martedì 22 Aprile

Oratorio "Don Angelo Fabbri" 15.30 - 16.30
Laboratorio di cucina

Giovedì 24 Aprile 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi
Corso A.F.A.

8° Settimana

Martedì 29 Aprile 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi
Corso A.F.A.

Martedì 6 Maggio

Palestra R.Masi 09.00 - 10.00
Corso A.F.A.

Martedì 6 Maggio

Oratorio "Don Angelo Fabbri" 17.00 – 19.00

FESTA FINALE

Il costo per partecipare al progetto è di € 28

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 Firenze

Tel. 055 6583505
Tel. 055 8315325
e-mail: solidarieta@uispfirenze.it

Comune di Rufina

Ufficio servizi sociali
Tel. 055 8396533
e-mail: servizi.sociali@comune.rufina.fi.it

Il progetto viene realizzato grazie al contributo di :

Oratorio "Don Angelo Fabbri"
Coop Rufina
Misericordia di Rufina
Parrocchia di Pomino
Casa del Popolo di Rufina
Fattoria de' Frescobaldi di Pomino



la forza dell'Anziano

Alimentazione corretta e movimento per stare in salute

La SdS Sud Est e la UISP di Firenze, con la partecipazione attiva delle Amministrazioni Comunali, insieme all'Educazione alla Salute della ASF, sono impegnate a promuovere il progetto "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 nel mese di Marzo.

RUFINA

1° Settimana

Mercoledì 12 Marzo 10.00 – 11.00

Oratorio “Don Angelo Fabbri”

Valutazione AFA dei terapisti ASF

Mercoledì 12 Marzo 11.00 - 12.00

Incontro Formativo: Stili di vita corretti

(Resp. Educazione alla Salute ASF, Monica Rosselli)

Giovedì 13 Marzo 9.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

2° Settimana

Martedì 18 Marzo 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

Mercoledì 19 Marzo 15.00 - 16.30

Oratorio “Don Angelo Fabbri”

Incontro Formativo : Mangiare Sano (Dietista, Aurora Bondoni e visita guidata con responsabile Coop .

Giovedì 20 Marzo 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

3° Settimana

Martedì 25 Marzo

Palestra R.Masi

09.00 - 10.00

Corso A.F.A.

Mercoledì 26 Marzo

Oratorio “Don Angelo Fabbri” 10.00 - 11.30

Incontro formativo: Affrontare l'emergenza con efficacia a cura dalla Misericordia di Rufina

Giovedì 27 Marzo 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

4° Settimana

Martedì 1 Aprile 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

Giovedì 3 Aprile

Palestra R.Masi

09.00 - 10.00

Corso A.F.A.

5° Settimana

Martedì 8 Aprile 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

Mercoledì 9 Aprile 13.00 – 17.00

Ritrovo davanti il Comune

Incontro di socializzazione

Pomino – passeggiata alla chiesa e alla fattoria

Giovedì 10 Aprile 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

6° Settimana

Martedì 15 Aprile 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

Mercoledì 16 Aprile 10.00 - 11.30

Oratorio “Don Angelo Fabbri”

Incontro Formativo con la Geriatra :

“Star bene a tutte le età “

Giovedì 17 Aprile 09.00 - 10.00

Palestra R.Masi

Corso A.F.A.

7° Settimana

Martedì 22 Aprile

Palestra R.Masi

09.00 - 10.00

Corso A.F.A.