

**È UN PROGETTO**



**ASSOCIAZIONE TERZA ETÀ'  
ATTIVA E SOLIDALE - NOVARA**



**PENSIONATI CISL zona NOVARA e zona BIANDRATE**

## **“Ben-essere anziani”**

**per favorire una vita attiva, serena e continuare a essere  
“diversamente giovani”**

- 1) attività fisica alla portata di tutti: corso camminata nording walking;**
- 2) conferenze sugli stili di vita e la salute dell'anziano;**
- 3) pollice verde, corso sulla orticoltura;**
- 4) informatica anch'io, corso di Computer x over 60**

**Marzo – luglio 2015**