



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Progetto GOOD SENIOR LIFE



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

“Progetto finanziato con il contributo anno 2018 della
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia L.R. 23/2012”

Come promuovere benessere psico-fisico per un invecchiamento attivo e in salute

Venerdì 13 settembre 2019

*Soggiorno marino Dario Ferro Opera Figli del Popolo
Punta Sottile, Muggia, str. Di Lazzaretto, 79.*

Ampio parcheggio interno

Bus 20 per Muggia e poi bus 7 per Punta Sottile

**La giornata è gratuita e aperta a tutti i senior e simpatizzanti.
Vi aspettiamo numerosi!**

In caso di maltempo la giornata verrà rimandata a mercoledì 18 settembre

Informazioni: LILT Trieste, piazza Ospitale, 2 III piano scala A;

Tel: 040-398312 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00; www.legatumoritrieste.it; LILT Trieste facebook

Evento organizzato dalla LILT in collaborazione con
Cardio Club, Sweet Heart Dolce Cuore Onlus, Cuore Amico Muggia, Futuro Donna e 'Opera Figli del Popolo.



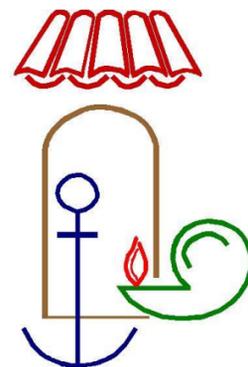
CARDIO CLUB
MONFALCONE



ASSOCIAZIONE



CUORE AMICO
MUGGIA
ONLUS



Opera Figli del Popolo



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Progetto GOOD SENIOR LIFE



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

“Progetto finanziato con il contributo anno 2018 della
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia L.R. 23/2012”

PROGRAMMA

- 9.00 - 9.30 Accoglienza partecipanti.
- 9.30 - 10.00 Illustrazione del programma giornaliero.
- 10.00 -11.30 Teoria e pratica per mantenere giovane il cervello con Thomas West, psicologo e Ph.D Neuroscienze.
- 11.30 - 12.30 Parte esperienziale sull'importanza della respirazione pranayama e sui benefici della meditazione con Bruna Scaggiante, insegnante Yoga-scuola Istruttori Yoga «Oriente-Occidente» certificata UISP-CONI.
- 12.30 -13.30 Pranzo al sacco.
- 14.00 - 15.00 Le tre azioni per un invecchiamento in salute secondo gli studi del Prof. Luigi Fontana, scienziato di fama mondiale, recentemente ospitato a Trieste dalla LILT e da AIGO a cura di Bruna Scaggiante, biologa molecolare, Ph.D Biochimica e presidente LILT Trieste.
- 15.00 - 16.00 Attività motoria in acqua (tempo permettendo).
- 16.00 - 18.00 Teoria e pratica del Nordic Walking per muovere tutto il corpo con Stelio Vecchiet, istruttore nazionale Nordic Walking.

Si può partecipare a tutta la giornata o anche solo ad alcune attività