



## COMUNE DI PONTECCHIO POLESINE

Invito alla presentazione del progetto  
**VIVERE ATTIVA.MENTE LA TERZA ETA'**  
**SABATO 7 DICEMBRE 2019**  
**ALLE ORE 10:00**

PRESSO

**La Sala Civica - ex gendarmeria**  
(P.zza T.Fraccon 239 Pontecchio Pol.)

Il Comune di Pontecchio Polesine, in collaborazione con l'associazione SmileAfrica Onlus di Rovigo, ha deciso di promuovere il progetto "VIVERE ATTIVA.MENTE LA TERZA ETA'", al fine di offrire alle **persone ultrasessantacinquenni** e autosufficienti, residenti nel paese di Pontecchio Polesine, e che desiderano mantenersi attive ed avere una vita di relazione, una serie di iniziative a **partecipazione libera e gratuita**, tese a creare una rete amicale tra i partecipanti e i volontari, che possano arricchire la vita quotidiana di ognuno attraverso momenti di amicizia, condivisione, cultura, scambio di esperienze, anche con altre realtà lontane dalla nostra.

In particolare, il progetto propone attività di

### **POTENZIAMENTO COGNITIVO**

Come funziona la nostra memoria?  
Cosa possiamo fare per tenerla allenata?  
Se ve lo state chiedendo, questa è l'attività che fa per Voi.

### **ATTIVITÀ FISICHE**

Ginnastica dolce, indicazioni per il benessere psico-fisico, relative ad alimentazione e stili di vita.

### **CINEFORUM E GRUPPO DI LETTURA**

Momenti di convivialità e scambio attraverso proiezione di film e letture di libri scelti dal gruppo.

### **ATTIVITÀ DI SOCIALIZZAZIONE**

Creazione di una rete amicale, attraverso passeggiate, visite guidate alla città, Chiacchierate sui ricordi della propria vita.

### **LABORATORIO TEATRALE**

Esercizi di avvicinamento alla recitazione, mimica e postura, creazione di scenografie e costumi. Realizzazione di uno spettacolo teatrale.

### **LABORATORIO DI SCAMBIO INTERCULTURALE**

Incontri finalizzati alla conoscenza di diverse culture, racconti di costumi e luoghi di altri paesi.