



BADABENE ALLA SALUTE



Ione

Sandra
Mi sento meglio
fisicamente e
mentalmente,
anche grazie alle
nuove amicizie.

Cristina
Questo gruppo è
diventato una
famiglia, dove il
sostegno e l'aiuto
reciproco ci fa vivere
meglio!



Eleonora



Nello

Paolo
Ho un motivo per
uscire di casa. Mi ha
aiutato a combattere
la solitudine.



Comune di Bologna



Città sane OMS
è Bologna



cittàsane
rete italiana CIVIS



Comitato di Bologna



S.S.D. Villaggio
del Fanciullo



Comitato Provinciale di Bologna



ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT
COMITATO PROVINCIALE DI BOLOGNA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Maria

Hai più
di 65 anni?

Per informazioni:

**051-2195919
051-2194187**

www.comune.bologna.it/salute

Ideazione grafica Annalisa Ponti
A cura delle équipes territoriali di Badabene alla Salute

Il progetto

“Badabene alla salute”, è un progetto nell'ambito della promozione della salute dedicato alle persone ultrasessantacinquenni, integra aspetti sociali e sanitari, promuove corretti stili di vita, contrasta l'isolamento e favorisce la socializzazione.

È svolto in collaborazione con i Quartieri cittadini, con l'Azienda USL, le Case della Salute e le Associazioni sportive del territorio bolognese: UISP, AICS, CSI, Villaggio del Fanciullo. Inoltre sono coinvolti giovani laureati/e in diverse discipline (scienze motorie, scienze sociali, psicologia, scienze della formazione) in un'ottica di sviluppo di rapporti intergenerazionali tra giovani ed anziani.

Partecipazione gratuita

Navile

Lunedì: 9.30-11.00
Happy Center in via Antonio di Vincenzo 26/F

Giovedì: 9.30-11.00
Bar Trattoria Princess - Via Zanardi 230/2

San Donato - San Vitale

Lunedì: 9.30 - 11.30
Sala Consiliare Quartiere San Donato - Piazza Spadolini, 7

Giovedì: 9.30 - 11.30
Centro Sociale Scipione dal Ferro in via Sante Vincenzi, 50

Santo Stefano

Lunedì e Giovedì: 9.00 - 11.00
Centro Sociale sito nel Parco Lunetta Gamberini in via degli Orti, 60

Porto - Saragozza

Martedì: 9.30 - 11.00
Centro Sociale Saffi in via Lodovico Bertì, 2

Venerdì: 9.30 - 11.00
Centro Sociale della Pace in via del Pratello, 53

Borgo - Reno

Lunedì e giovedì: 9.00 - 11.00
Via Marco Emilio Lepido, 25
Mercoledì : 9.30 - 11.30
Centro Sociale Rosa Marchi in via Pietro Nenni, 11

Venerdì: 14.30 - 16.30
Palestra Gigina Querzè - UISP
Via Antonio Cavaliere Ducati, 12

Savena

Lunedì e Giovedì: 9.00 - 11.00
Ritrovo atrio del Quartiere, via Faenza, 4
A seguire, dopo la passeggiata: Villa Riccitelli, Quartiere Savena in via Faenza, 2

Le nostre attività

1

GINNASTICA DOLCE

Movimenti coscienti del corpo basati sulla sensazione e sulla distensione. Attraverso il lavoro sul sistema muscolare si attiva la memoria del corpo a livello emotivo ed affettivo.

2

MEMORY TRAINING

Gli esercizi di memoria sono considerati un'importante strategia non farmacologica per il potenziamento e mantenimento di alcune funzioni cognitive, del benessere soggettivo e della qualità di vita.

3

PASSEGGIATE DI GRUPPO

L'attività fisica influisce positivamente sul metabolismo, con benefici sul sistema respiratorio e cardiocircolatorio, riducendo il rischio di sviluppare un gran numero di malattie e condizioni croniche.