



Comune di Civezzano
Assessorato alle Politiche Sociali



Circolo ricreativo culturale
Senior Civezzano APS



INsieme SALUTE

Progetto di prevenzione del Comune di Civezzano in
collaborazione con il Circolo Senior Civezzano

Cosa offre

Servizi sociosanitari **gratuiti** per i **cittadini di Civezzano con più di 65 anni** per favorire la prevenzione, l'invecchiamento attivo e gli stili di vita sani presso la **sede del Circolo Senior in via Borsieri, 4** a Civezzano.



Prestazioni infermieristiche
infermiere Ettore Filippi

Misurazione pressione,
frequenza cardiaca e
monitoraggio

ogni giovedì
dalle 14.15 alle 15.15



Ginnastica dolce
dott. Davide Buselli

Esercizi per rinforzare il
tono muscolare senza
pesare sulle articolazioni

ogni mercoledì
dalle 14.30 alle 15.30



Ginnastica mentale
dott.ssa Silvia Ermon

Esercizi per potenziare
e mantenere le abilità
cognitive

il percorso sarà attivato da
gennaio 2025

Per la partecipazione alle attività del progetto è necessario iscriversi al Circolo Senior, versando la quota associativa annuale di 13,00 euro. L'iscrizione garantisce la copertura assicurativa, nonché il diritto di partecipare alle attività proposte dal Circolo.

Gli orari indicati possono subire variazioni; si prega di verificare gli orari e la disponibilità di posti presso il Circolo Senior Civezzano.