

AVVISO PUBBLICO PROGETTO “GANGI CONNESSA”

PERCORSO PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

L'Associazione Abies in collaborazione con il Comune di Gangi, rende noto che sono aperte le iscrizioni per il progetto “Gangi Connessa”.

Il progetto, interamente gratuito, è rivolto a cittadini residenti a Gangi di età pari o superiore a 60 anni e ha l'obiettivo di promuovere benessere, socialità e prevenzione.

ATTIVITÀ PREVISTE:

- **ATTIVITÀ MOTORIA:** ginnastica dolce svolta in sicurezza; nel periodo primaverile saranno inoltre proposte uscite al Parco Avventura Madonie.
- **ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA DI BASE:** uso del computer e del cellulare, navigazione internet, email e SPID, Servizi online, WhatsApp ecc.
- **INCONTRI CON ESPERTI:** appuntamenti informativi e pratici con nutrizionista e fisioterapista dedicati ai temi dell'alimentazione nell'età adulta e della prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici.
- **LABORATORIO DI STIMOLAZIONE COGNITIVA:** incontri di gruppo per allenare memoria e attenzione e linguaggio attraverso esercizi, giochi e attività pratiche; i laboratori saranno arricchiti da un momento conviviale volto a favorire la socializzazione tra i partecipanti

ISCRIZIONI:

- ✓ La partecipazione è gratuita.
- ✓ È possibile iscriversi anche a singole attività.
- ✓ Per le attività di stimolazione cognitiva e ginnastica dolce i posti sono limitati. Qualora il numero delle richieste fosse eccedente il numero massimo previsto si procederà con una selezione

PER ISCRIVERSI È POSSIBILE RIVOLGERSI A NUCCIA BONGIORNO AL 3339926431 ENTRO GIORNO 24 OTTOBRE 2026.

PRIMO APPUNTAMENTO GIORNO 24 OTTOBRE 2026 ORE 17.00 PRESSO PALAZZO BONGIORNO DI GANGI PER UN INCONTRO INFORMATIVO.

Gangi, 6/10/2026

Il Presidente di A.P.S.S.D. Abies
Sergio Castrogiovanni

APSSD ABIES
Associazione di Promozione Sociale
Sportiva Dilettantistica
C.F. 97228500829 - P. Iva 05738560829