

Iniziativa gratuita grazie al contributo della



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

In collaborazione con Comuni di:  
San Canzian d'Isonzo, San Pier  
d'Isonzo, Fogliano Redipuglia,  
Sagrado e Gradisca d'Isonzo.



E di: Fondazione O. Brovedani,  
Piscina comunale di Monfalcone e  
AUSER.



Per informazioni  
e iscrizioni:

## Associazione FantasticaMente



Tel. 328 2931770



associazione.fantasticamente  
@gmail.com



→ **Posti limitati con  
prenotazione obbligatoria**

→ **Servizio di trasporto  
disponibile su richiesta**

# PROGETTO ARGENTO VIVO

Per un  
**invecchiamento  
sano e attivo**

Iniziativa gratuita volte a  
promuovere il benessere  
fisico, mentale e sociale di  
cittadine e cittadini over  
65, con possibilità di  
trasporto





## Percorso Musicale

Allenare in gruppo la voce, il ritmo, l'ascolto attivo e la respirazione per favorire il benessere e il buonumore.

### Dove

Biblioteca Comunale di Fogliano Redipuglia, via Madonnina 4

### Quando

Dalle 17.00 alle 18.00 il lunedì

- 6 e 20 Novembre 2023
- 4 e 18 Dicembre 2023
- 8 e 22 Gennaio 2024
- 05 Febbraio 2024



## Percorso Artistico

Laboratori creativi per la realizzazione di decorazioni e oggetti utili, da regalare o tenere per sé.

### Dove

Sede Auser di San Pier d'Isonzo, via Matteotti 41

### Quando

Dalle 9.30 alle 11.30 il martedì

- 14 e 28 Novembre 2023
- 12 Dicembre 2023
- 16 e 30 Gennaio 2024
- 6 Febbraio 2024



## Percorso Digitale

Approfondimento sulle applicazioni digitali più utili disponibili su smartphone o tablet.

### Dove

Casa delle Associazioni di Pieris San Canzian d'Isonzo, via Marconi 1

### Quando

Dalle 10.00 alle 11.00 il sabato

- 18 Novembre 2023
- 16 Dicembre 2023
- 20 Gennaio 2024
- 17 Febbraio 2024



## Percorso Acquadolce

Ginnastica dolce in acqua per migliorare la circolazione, la tonicità muscolare e la mobilità articolare.

### Dove

Piscina Comunale di Monfalcone, via Capitello del Cristo 8

### Quando

Dalle 9.45 alle 10.30 il giovedì

Dal 09 novembre 2023 al 30 maggio 2024.

Richiesto certificato medico-sportivo.