

**STARE BENE?
È QUESTIONE DI STILE!!!
PROMUOVERE E PREVENIRE MEDIANTE
UN COINVOLGIMENTO CONSAPEVOLE**

IL PROGETTO, PROMOSSO DALL'ASSOCIAZIONE AMA AMARCORD ONLUS DI SAN PIETRO IN CASALE IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO STUDI RIATTIVAMENTE ED IL LIONS CLUB DI SAN PIETRO IN CASALE, NASCE DALL'IDEA EVIDENZIATA DALLA RICERCA SCIENTIFICA, CHE UN "BUON INVECCHIAMENTO" SIA FAVORITO DA FATTORI QUALI LA SALUTE FISICA, LA SODDISFAZIONE PER LA QUALITÀ DI VITA E LA PERCEZIONE DEL PROPRIO STATO GENERALE DI BENESSERE. E' IMPORTANTE, QUINDI, ESSERE INFORMATI E AVERE CONOSCENZE RELATIVE ALLA PROPRIA SALUTE PSICO-FISICA, MA ANCHE ESSERE MOTIVATI AD INTRAPRENDERE E MANTENERE NEL TEMPO LE AZIONI NECESSARIE PER IL PROPRIO BENESSERE.

SEGUICI IN QUESTO
PERCORSO DI
SALUTE...

Partners del progetto:
Centro Ricreativo Culturale "E. Faccioli"



Con il patrocinio di:

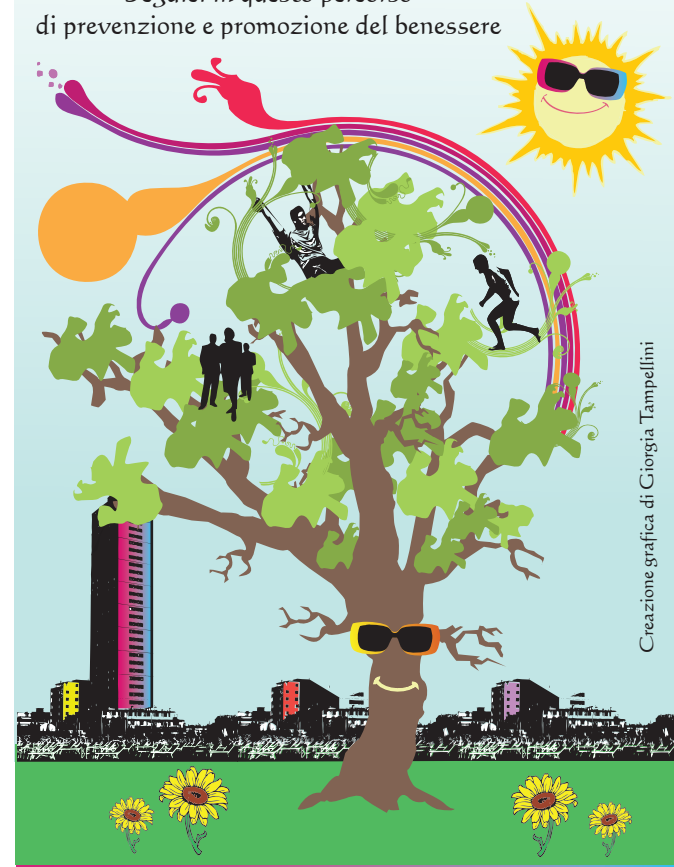


Progetto finanziato da Ama Amarcord Onlus (5 x mille) e con il contributo di Coop Reno.



**Stare bene?
È questione di stile!!!**

Seguici in questo percorso di prevenzione e promozione del benessere



Creazione grafica di Giorgia Tampellini

PROSSIMI APPUNTAMENTI
DA APRILE A GIUGNO 2012

ASSAGGI DI BENESSERE

Sabato 21 Aprile 2012

Centro Ricreativo Culturale "E. Faccioli"

9.00-12.00

Via Massarenti, 19 – San Pietro in Casale

"Vieni a prenderti cura di Te!"

Le associazioni Ama Amarcord Onlus e LiberaMente Ti aspettano per condividere una mattinata dedicata al benessere.

Utilizzando senso, tatto e contatto si potranno stimolare la mente, lo spirito e il corpo, il tutto coadiuvato dal piacere di stare insieme!

In effetti con "benessere olistico" ci si riferisce al benessere della persona nella sua globalità, ponendo attenzione al corpo, alla mente e alla vita relazionale.

In quest'ottica vi proponiamo un percorso che usa sia parole, immagini, suoni, musiche, odori, e colori, sia il tatto e il contatto al fine di utilizzare al meglio le proprie abilità.

La partecipazione alla mattinata è libera e gratuita

Per informazioni:

Maria Leggieri 3332225965

centrostudi.riattivamente@gmail.com

Segui il Centro Studi Riattivamente su Facebook

NATURALMENTE BENE

Domenica 20 Maggio 2012

Oasi La Rizza

dalle 16.00 in poi

Via Bassa degli Albanelli, 13 - Bentivoglio

"Natura, compagnia, chiacchiere e buon cibo... un connubio perfetto per una speciale domenica di benessere!"

Come sapete, il modo migliore per stare bene è integrare l'attività fisica, quella cognitiva, la socializzazione e il mangiare bene! **Un pomeriggio come questo le offre davvero tutte!**

Sarete coinvolti in varie attività tra cui la visita guidata dell'oasi naturalistica accompagnati dalle Guardie Ecologiche Volontarie. Verranno proposti itinerari diversi per avvicinarsi alle esigenze di tutti e ai differenti livelli di allenamento.

Un itinerario particolare sarà dedicato anche ai più piccoli che potranno avvicinarsi alla natura e ai suoi abitanti in modo divertente, allegro e sicuro!

Per tutto il pomeriggio sarà inoltre aperto il laboratorio: "Giocare con l'arte".

L'evento si concluderà con una sana e gustosa cena presso il ristorante dell'Oasi.

Tutte le attività del pomeriggio sono gratuite e offerte dalla Cooperativa Arcobaleno

Per chi volesse fermarsi a cena

il costo è di 12 euro

(bambini gratis fino ai 6 anni)

Necessaria Prenotazione entro

giovedì 17 Maggio al n° 3332225965

PER UN CONSUMO RESPONSABILE ...

OCCHIO ALL'ETICHETTA!!!

Sabato 16 Giugno 2012

Centro Sportivo "E. Faccioli"

16.00 – 19.00

Via della Costituzione, 18 – San Pietro in Casale

"Una divertente caccia al tesoro alla ricerca del prodotto più giusto!"

Conosci i prodotti che utilizzi?
Sei sicuro di interpretare bene l'etichetta?
Sulla base di cosa scegli tra un prodotto e l'altro?

Per fare acquisti e saper leggere le etichette bisogna conoscere, apprendere, saper scegliere ma soprattutto essere curiosi! Anche negli acquisti... è tutta una questione di stile!

Il Tuo benessere, così come quello dell'ambiente in cui viviamo, passa anche attraverso tutto ciò che mettiamo nel carrello!
Se hai qualche dubbio o semplicemente vuoi scoprire qualcosa in più, l'Associazione Ama Amarcord Onlus e il Comitato Commercianti di San Pietro in Casale Ti aspettano!

Scoprirai che imparare nuove cose può essere divertente e per di più potrebbe anche essere un'occasione per stare piacevolmente insieme ed eventualmente per muoversi un pochino!

Partecipazione libera e gratuita

Evento realizzato all'interno della Festa dello Sport (iniziativa Aemiliana)