



Comune di  
**VALLERMOSA**  
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI

 **LA CLESSIDRA**  
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

**2025/2026**

**Paestra**



PER LA

**MENTE**

Lezioni di gruppo  
per raggiungere **insieme** il miglior benessere

UN PROGRAMMA PSICO-FISICO RIVOLTO A TUTTI

UN INCONTRO SETTIMANALE DI DUE ORE CIASCUNO  
CON ESERCIZI DI ATTIVAZIONE COGNITIVA,  
MIRATI AD ALLENARE LA PROPRIA MENTE,  
E SOCIAL WALK

**PRIMO INCONTRO**

**LUNEDÌ 22 SETTEMBRE 2025**  
**DALLE 15.00 ALLE 17.00 - AULA CONSILIARE**

Per iscrizioni:

all'Ufficio Protocollo:

**a mano** lunedì martedì mercoledì e venerdì dalle 11.00 alle 13.00

**o ai seguenti indirizzi:**

-email [protocollo@comune.vallermosa.su.it](mailto:protocollo@comune.vallermosa.su.it)

-pec [protocollo@pec.comune.vallermosa.su.it](mailto:protocollo@pec.comune.vallermosa.su.it)

**oppure il lunedì durante l'attività**

**Per informazioni:** 393.9897306

Dott.ssa Elena Pala - Coordinatrice del progetto

*Il progetto è finanziato dal Comune di Vallermosa  
e realizzato in collaborazione  
con l'Assessorato alle Politiche sociali*

Cooperativa  
**La Clessidra**

