

LA CASA DELLA COMUNITA' ORGANIZZA DEGLI INCONTRI PER IL PROGETTO IN SALUTE CON STILE

La Casa della Comunità propone un ciclo di incontri in gruppo, dedicato alle persone over 65, per condividere consigli pratici e semplici strategie per prendersi cura della propria salute e del proprio benessere.

L'obiettivo è promuovere uno stile di vita sano attraverso una corretta attività fisica, un'alimentazione equilibrata, una gestione efficace dello stress e una corretta gestione delle terapie farmacologiche.

Un'occasione per acquisire strumenti utili e concreti per prendersi cura di sé e vivere in salute.



Dove?

**BIBLIOTECA COMUNALE
VIA WALTER TOBAGI 1/A
MONCUCCO DI VERNATE**

**Per iscrizioni chiamare il P.U.A. al numero 02 98118990/91
dal lunedì alla domenica dalle 8 alle 20**

Oppure inviare mail a puarozzano@asst-melegnano-martesana.it

**Gli incontri si terranno dalle 14.00 alle 15.30
nelle seguenti giornate:**

- 7 Ottobre** ALLA SCOPERTA DELLA CASA DI COMUNITA'
- 21 Ottobre** VIVERE BENE CON STILI DI VITA SANI
- 4 Novembre** NON TI FERMARE: L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO
- 18 Novembre** VIVERE BENE AD OGNI ETA'

La partecipazione è richiesta a tutti gli incontri.

Il progetto prenderà avvio al raggiungimento di 10 partecipanti.

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Melegnano e Martesana



**CASA
diCOMUNITÀ
ROZZANO**



Comune di Vernate