

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



La casa di comunità propone degli incontri in gruppo (over 65) per offrire consigli pratici su come vivere in salute. L'obiettivo è quello di migliorare la cura del proprio corpo attraverso una corretta attività fisica, una dieta equilibrata, la gestione dello stress e una gestione adeguata delle terapie farmacologiche.

Dove? Giardino dell'età, Via Largo Nenni 4. Opera.

Gli incontri saranno tenuti dalle figure professionali della casa della comunità.

✉ Prenotazioni

Le prenotazioni devono essere effettuate scrivendo all'indirizzo e-mail:

segreteria@unitreopera.net

☎ Informazioni

Contattare la segreteria al numero: **334 7399509**

Presentarsi di persona in segreteria nei giorni di **lunedì e giovedì dalle 17.00 alle 18.00**

Rivolgersi di persona a Sergio (referente) disponibile **tutti i giorni dalle 14.30 alle 18.00**

Gli incontri si terranno nelle seguenti giornate:

8 APRILE *dalle 17 – 18.45* **ALLA SCOPERTA DELLA CASA DELLA COMUNITA'**

29 APRILE *dalle 17 – 18.45* **VIVERE BENE CON STILI DI VITA SANI**

20 MAGGIO *dalle 14 – 15.30* **NON TI FERMARE: L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO**

10 GIUGNO *dalle 17 – 18.45* **VIVERE BENE AD OGNI ETÀ**



Le iscrizioni sono a numero chiuso, con un massimo di 25 partecipanti. Il progetto è aperto a tutta la cittadinanza e non è necessario essere associati a Unitre Opera.

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Melegnano e Martesana



**CASA
diCOMUNITÀ
ROZZANO**

