



Comune di
Pedrengo

INCONTRI FORMATIVI PER LA TERZA ETA'

“Benessere e serenità!”

Prevenzione, movimento, alimentazione:
tre incontri per vivere meglio
ogni giorno!

**SABATO
18 APRILE
ORE 16,00**

**LE CADUTE:
PREVENZIONE
E CURA**

- Dott.ssa Jessica Rispoli -
Fisioterapista

**SABATO
16 MAGGIO
ORE 16,00**

**PROMOZIONE
DELLA SALUTE:**

**MOVIMENTO
CONSAPEVOLE
NELLA TERZA ETA'**

- Dott.ssa Alessandra Maffioletti -
Assistente sanitaria
- Sara Beretta
Istruttrice Fitness -
Pilates

**SABATO
6 GIUGNO
ORE 16,00**

**BEN-ESSERE
A TAVOLA:**

**PRATICHE
DI BUONA
ALIMENTAZIONE**

- Dott.ssa Lara Brignoli -
Dietista clinico e
sportivo

**Prenditi cura di te:
riparti dalla tua salute!
Il benessere inizia da qui, insieme!**



Tutti gli incontri si svolgeranno alle ore 16,00
presso il Centro di Aggregazione
Piazza Alpini n. 1 - Pedrengo

