

LABORATORIO BENESSERE

Sant'Ilario d'Enza – primavera 2023

Percorso di promozione della salute nella terza età

Percorso di gruppo di 11 incontri in cui verranno esplorati i fondamenti per un corretto stile di vita per mantenere in salute il corpo e la mente.

Gli incontri sono aperti a persone con più di 60 anni di età desiderose di prendersi cura di sé per mantenere in forma la memoria, mangiare bene, muoversi con piacere e con regolarità, coltivare le relazioni con gli altri.

**DAL 9 MARZO
AL 18 MAGGIO 2023**

**TUTTI I GIOVEDÌ
ORE 9.30 – 11.00**

(escluso il 6 aprile anticipato a martedì 4 aprile)

**Tutti gli incontri si terranno al
Centro Sociale Airone, Via Roma 20, Sant'Ilario d'Enza**

**IL LABORATORIO È GRATUITO PREVIA ISCRIZIONE
(posti limitati)**

Info e iscrizioni: 340 1491444

Iniziativa promossa da:



In collaborazione con:

