



Azienda di Servizi alla Persona
A.S.P. "Golgi - Redaelli"
Sede di Vimodrone



ASSOCIAZIONE ANZIANI BUSSERO

VIA S. FRANCESCO, 4 - 20060 BUSSERO (MI)
Tel e Fax 02 95330247 - www.anzianibussero.it
e-mail: anzianibussero@alice.it
C.F. 91516760153

In collaborazione con



Comune di Bussero

"BenEssere"

Percorsi per un Invecchiamento Attivo



COGNITIVITA'

Così come abbiamo bisogno di tenere in allenamento il nostro fisico, abbiamo anche la necessità di una palestra per il nostro cervello. Ti aspettiamo **VENERDÌ 30 NOVEMBRE 2018** per scoprire insieme come è possibile unire prevenzione e cognitivtà.

Hai già una vita attiva dal punto di vista cognitivo? Ti dedichi già ai cruciverba, ai quesiti enigmistici, alla dama o agli scacchi? È sicuramente un buon punto di partenza ma da solo non basta! Per saperne di più ti aspettiamo **VENERDÌ 14 DICEMBRE 2018** con il Dr. Pietro Scalisi e lo staff del

LABORATORIO
LUCIDAMENTE

ALIMENTAZIONE

Il tuo corpo, trasformando ciò di cui ti alimenti, vive e si rinnova continuamente: pasta, riso, verdura ecc. diventano cellule, capelli, pelle, ecc. Ogni volta che introduci del cibo nel tuo organismo, entrano insieme ad esso, anche le emozioni, i valori, le abitudini e le tradizioni. Ti aspettiamo

VENERDÌ 30 NOVEMBRE 2018 per scoprire come è possibile unire prevenzione e alimentazione.

Ma se vuoi anche imparare come integrare il gusto alla salubrità degli alimenti ti aspettiamo

VENERDÌ 14 DICEMBRE 2018 con il Dr. Antonino Frustaglia e lo staff del

LABORATORIO
ALIMENTAZIONE

MOVIMENTO

Tutti sappiamo che il movimento fa bene perché attiva il nostro corpo e ci restituisce la percezione di vitalità. Ma c'è di più! Ti aspettiamo

VENERDÌ 30 NOVEMBRE 2018 per scoprire come è possibile unire prevenzione e movimento.

Hai già uno stile di vita dinamico? Sempre in movimento? Sali/scendi con le scale al posto di utilizzare l'ascensore? Bene! È un buon inizio! Ma non basta! Per saperne di più ti aspettiamo

VENERDÌ 14 DICEMBRE 2018 con il Dr. Pietro Scalisi e lo staff del

LABORATORIO
in MOVIMENTO

Gli incontri sono gratuiti e **APERTI A TUTTA LA CITTADINANZA**, si svolgeranno dalle **14.30 alle 16.30** presso la sala **IL GRANAIO - Villa Radaelli Via Aldo Moro, 2 - Bussero**

Per informazioni contattare:

Associazione Anziani Bussero Tel. 02.95330247 da Lun. a Ven. dalle ore 9.30 alle ore 11.30 e-mail anzianibussero@alice.it