



1) Corpo e Mente: Benessere e Prevenzione per Anziani

Di cosa si tratta

Un ciclo di incontri informativi e pratici dedicati al benessere fisico e psicologico degli anziani, con focus su temi come l'alimentazione sana, l'attività fisica, e la prevenzione delle malattie croniche. Gli incontri includeranno anche esperienze pratiche come attività fisica adattata, tecniche di rilassamento e Tai Chi, guidati da esperti del settore (assistenti sociali, psicologi, educatori, OSS). L'obiettivo è migliorare la consapevolezza sugli stili di vita corretti, promuovendo una salute ottimale e prevenendo il deterioramento fisico e mentale.

A chi è rivolto

- Anziani che vogliono migliorare il proprio benessere fisico e psicologico.
- Persone che desiderano imparare tecniche di prevenzione delle malattie croniche e mantenere un buon stato di salute.

Perché aderire

- Per fare prevenzione e mantenere uno stato di salute ottimale attraverso l'adozione di stili di vita sani.
- Per migliorare il benessere psicofisico e la qualità della vita, attraverso lo svolgimento di attività fisica adattata e pratiche di rilassamento.
- Per avere una maggiore consapevolezza sui corretti stili di vita e sulla gestione della propria salute a lungo termine.

Per saperne di più: [Codebri > Generazione Senior](#)

Contatti: Cristina Ballabio – 0362/391736- attivati_ambitodesio@codebri.mb.it