



## 1) Pillole di Salute: Incontri per una Quotidianità Consapevole

### Di cosa si tratta

Una serie di eventi e incontri tematici nati per offrire risposte concrete alle piccole e grandi sfide di ogni giorno. Dalla nutrizione alla gestione legale, questi appuntamenti trasformano la teoria in consigli pratici, aiutando a costruire uno stile di vita sano e a gestire con serenità la salute e l'amministrazione personale.

### A chi è rivolto

- Senior che vogliono prendersi cura di sé in modo attivo e informato.
- Familiari e Caregiver che desiderano acquisire nozioni utili per l'assistenza quotidiana.
- Cittadini curiosi di approfondire modelli comportamentali che favoriscono il benessere a lungo termine.

### Perché aderire

Partecipare a questi incontri permette di approfondire temi fondamentali come:

- Salute e Nutrizione: Consigli su alimentazione, attività fisica e gestione corretta dei farmaci.
- Benessere a 360°: Strategie per mantenere un equilibrio mentale positivo.
- Supporto Pratico: Nozioni legali e amministrative essenziali per muoversi con sicurezza tra scadenze e diritti.
- Consapevolezza: Migliorare la propria capacità di scelta per vivere una quotidianità più fluida e senza stress.

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

Contatti: Silvia Lancellotti- 335/1304195 - [s.lancellotti@sociosfera.it](mailto:s.lancellotti@sociosfera.it)

Floriana Cazzaniga- 346/7994615- [f.cazzaniga@sociosfera.it](mailto:f.cazzaniga@sociosfera.it)