

PRENDITI CURA *della tua* SALUTE



CICLO DI 4 INCONTRI DEDICATI ALLA SALUTE E AL BENESSERE

L'ASST Spedali Civili promuove “**Prenditi cura della tua salute**”, un ciclo di 4 incontri dedicati alla salute e al benessere, presso la **Casa di Comunità di Viale Duca degli Abruzzi**.

L'iniziativa nasce da un'idea semplice: **piccoli gesti, grandi cambiamenti**. Gli incontri offrono spunti concreti per migliorare, giorno dopo giorno, il proprio stile di vita.

GLI ARGOMENTI:

- **Benessere e stili di vita:** piccole scelte quotidiane per migliorare lo stile di vita e il benessere.
- **Il piatto sano:** equilibrio e varietà per un'alimentazione completa e sostenibile.
- **Attività fisica:** più movimento, più energia, più benessere.
- **Sonno e gestione dello stress:** ricaricare le energie e ritrovare l'equilibrio quotidiano.

DATE E ORARI

- **Novembre: 4 - 11 - 18 - 25** dalle 16:30 alle 18:30
- **Novembre: 5 - 12 - 19 - 26** dalle 9.30 alle 11.30

1° incontro: **Salute e alimentazione**

2° incontro: **Il piatto sano**

3° incontro: **Screening oncologici**

4° incontro: **Attività fisica, sonno e stress**

PER ISCRIVERTI:

Novembre:
4 - 11 - 18 - 25



Novembre:
5 - 12 - 19 - 26



DOVE?

Casa di Comunità Viale Duca degli Abruzzi
Viale Duca degli Abruzzi 13, Brescia

Per informazioni scrivi a
promozione.salute@asst-spedalivicivi.it