COMUNE DI TRIUGGIO
Assessorato alle Politiche sociali

Salute & Benessere

DOMENICA 22 NOVEMBRE
BIBLIOTECA COMUNALE
Via Indipendenza 25 - Triuggio

9:00 Muoversi, il segreto dell'eterna giovinezza
Passeggiata di un'ora insieme ai Gruppi di Cammino

10:00 Invecchiare bene, cominciamo a tavola
Incontro con la nutrizionista dottoressa Marta Calori

11:00 Basta mal di schiena!
Consigli sulla postura del fisioterapista dottor Matteo Viganò

14:00 Ansia e distubi del sonno? No grazie
Parliamone con la psicologa dottoressa Ilaria Viganò

15:00 Musicoterapia: relazioni ed emozioni
Percorso esperienziale con la dottoressa Stefania Parma

Postazioni promozionali e informative

- Donazione del sangue
- Sportello SOS Sanità
- Casa di Comunità di Macherio
- Progetto Orbite Ageing Hub

A tu per tu con gli specialisti: giornata informativa aperta a tutti

Si ringraziano per la collaborazione e partecipazione

AVIS Associazione Volontari Italiani Sangue Comunale di Carate Brianza Triuggio - Tregasio
ACLI
Spazio Giovani Impresa Sociale
Casa di Comunità Macherio
Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Brianza