

SCEGLI IL BENESSERE: TRE PASSI VERSO NUOVI STILI DI VITA PER LA SALUTE

CASA DELLA COMUNITÀ DI VALSAVIO

**Percorsi di promozione del cambiamento di stili di vita per persone
con patologie croniche e loro familiari.**

Giovedì 15 Ottobre 2026 dalle 9:30 alle 11:30

AttivITA Fisica

semplici strategie da utilizzare per aumentare l'attività fisica nella vita
di tutti i giorni

incontro tenuto dal chinesiologo dell' AUSL Romagna

Si consigliano abbigliamento e calzature sportive



Giovedì 22 Ottobre 2026 dalle 9.30 alle 11.30

Le Basi della Sana Alimentazione

impariamo a comporre un piatto sano, pratico e gustoso

incontro tenuto dal dietista dell' AUSL Romagna



Giovedì 29 Ottobre 2026 dalle 9:30 alle 11:30

Tutto Parte dalla Spesa

strumenti utili a elaborare un menù settimanale equilibrato

incontro tenuto dal dietista dell' AUSL Romagna



**presso: Sala di attesa 1° piano Ospedale
Mercato Saraceno via Decio Raggi, 16**

Per informazioni e iscrizione promosalute.ce@auslromagna.it
338/1046285 (chiama dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o
invia un messaggio Whatsapp)