

ALLENAMENTO PER UNA VITA ATTIVA, FELICE E DINAMICA ... ANCHE DOPO UNA CERTA ETÀ'

parliamo di alimentazione, vita sociale attiva, movimento e sani comportamenti
che possono aiutarci ad invecchiare sereni

Ciclo di incontri

programma di febbraio - marzo

c/o SpazioPiù della Biblioteca Comunale



venerdì 21 febbraio 2020 ore 17.00

**perché cambiare,
cosa cambiare?**

*l'occasione buona per costruire un
percorso di prevenzione personalizzato*

a cura di **Silvia Marini**
psicologa psicoterapeuta
collaboratrice LILT Firenze

mercoledì 4 marzo 2020 ore 17.00

**invecchiare
forti e sani**

*cosa dicono le evidenze scientifiche
e come metterle in atto*

a cura di **Simonetta Salvini**
dietista nutrizionista
collaboratrice LILT Firenze

INGRESSO LIBERO

Biblioteca comunale di Bagno a Ripoli – via di Belmonte, 38

50012 Bagno a Ripoli (FI) tel. 055/645879-81 sito web: <http://biblioteca.comune.bagno-a-ripoli.fi.it/>