



PROGETTO INVECCHIAMENTO ATTIVO

NUTRIZIONE E INVECCHIAMENTO COME CAMBIA IL CORPO

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel mantenere energia, autonomia e benessere con il passare degli anni. Questo incontro è un'occasione preziosa per scoprire come semplici scelte quotidiane possano fare una grande differenza sulla salute, aiutando a prevenire disturbi comuni, sostenere il metabolismo e migliorare la qualità della vita.

Un momento di informazione, confronto e consapevolezza, pensato per chi desidera prendersi cura di sé in modo attivo e responsabile, con il supporto di una professionista esperta.

Durante l'incontro si affronteranno i seguenti temi:

- Cos'è l'invecchiamento attivo
- Come cambiano metabolismo e corpo con l'età
- I nutrienti fondamentali dopo i 60 anni
- La dieta quotidiana ideale

Intervento a cura della Dott.ssa Biologa Nutrizionista Martina Cattaneo



GIOVEDÌ 30 APRILE
ORE 21:00-22:30

**PRESSO GLI SPAZI
DI CASA BRAVI**

VIA BRAVI 16, TERNO D'ISOLA



Per iscrizioni e informazioni:

Inquadrare il QR code



oppure scrivere a:
roberto.vigano@serenacoop.it
Whatsapp: 338 7366602

La partecipazione è completamente gratuita.
Vivere più a lungo è una conquista.
Vivere meglio è una scelta.

In collaborazione con



Comune di Terno d'Isola



CASA BRAVI ATS

Programma realizzato nell'ambito delle Politiche per l'Invecchiamento Attivo Promosse e finanziate da Regione Lombardia con la collaborazione di ATS di Bergamo