



FONDAZIONE NINO MASERA
per il benessere dell'Anziano E.T.S.



AUTUNNO IN MOVIMENTO

Passi saldi, piatti sani

**Cinque incontri dedicati ai sani stili di vita
per la terza età, parliamone con gli esperti:**

- **VIVERE A LUNGO, VIVERE BENE: I PILASTRI DELLA SALUTE**
- **MANGIARE BENE PER INVECCHIARE MEGLIO**
- **BENESSERE A 360° CORPO, MENTE E RELAZIONI**
- **ATTIVI E SICURI PREVENIRE LE CADUTE E MUOVERSI MEGLIO**

 Mercoledì 5 novembre ore 16:00
in collaborazione con ANTEAS ANCONA
Parrocchia Sacro Cuore Servi di Maria, via Flavia

 Venerdì 14 novembre ore 16:00
Centro sociale "Filo D'Argento Dorico", via Ascoli Piceno

 Venerdì 21 Novembre ore 16:00
Centro sociale "L'incontro" di Torrette

 Venerdì 5 dicembre ore 16:00
Centro Sociale "Belvedere" di Posatora

 Mercoledì 10 dicembre ore 16:00
Centro Sociale "I Giovani di Ieri", via Redipuglia



INFO: 3208337942 – ANCONA@UISP.IT – UISP.IT/ANCONA