

BEN-ESSERE IN MOVIMENTO



L'armonia tra il corpo e la mente

Viviamo più a lungo, ma non sempre meglio.

L'attività fisica
e l'allenamento cognitivo
sono le chiavi fondamentali
per invecchiare in salute:
migliora corpo e mente,
rafforza l'autonomia
e favorisce la socializzazione.



MARTEDÌ 17 MARZO 2026

dalle 15:00 alle 17:00

Auditorium Centro per la Longevità
Ingresso Via Oberdan

Un momento di confronto
e pratica con i professionisti della
salute dell'**ASST di Melegnano e
Martesana** per scoprire insieme
strategie semplici ed efficaci
per vivere meglio, in equilibrio
e in movimento.

Il benessere è un percorso: iniziamo insieme passo dopo passo.