

INSIEME PER STARE BENE

VUOI IMPARARE COME MIGLIORARE LA TUA QUALITA' DI VITA E SENTIRTI BENE?

Attività fisica

Risoluzione di problemi

Usare la mente

*Collaborare
con gli operatori
sanitari*

Prevenzione

Comunicazione

Prendere decisioni

*Comprendere
le emozioni*

Piani d'azione

Tecniche di respirazione

Mangiare

Sonno

Farmaci



ISCRIVITI AL SEMINARIO!

6 incontri gratuiti settimanali con gli operatori dell'ASLCN1
rivolti alle persone con problemi di salute cronici e ai loro familiari

sede: **Centro Anziani
Montanera**
indirizzo: **Via Cavour 12**

per iscrizioni e informazioni
contattare il numero:
0171/267926

date: **6 INCONTRI GIOVEDI'**
29 OTTOBRE,
05-12-19-26 NOVEMBRE,
03 DICEMBRE
dalle ore **14,30 alle 17**

