

SCEGLI IL BENESSERE: TRE PASSI VERSO NUOVI STILI DI VITA PER LA SALUTE

CASA DELLA COMUNITÀ DELLA RIGOSSA

Percorsi di promozione del cambiamento di stili di vita per persone con patologie croniche e loro familiari.

Martedì 11/11/2025 dalle 9.30 alle 11.30



Le Basi della Sana Alimentazione
impariamo a comporre un piatto sano, pratico e gustoso

incontro tenuto dal dietista dell' AUSL Romagna

Mercoledì 19/11/2025 dalle 9.30 alle 11.30



Attività Fisica
semplici strategie da utilizzare per aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni

incontro tenuto dal chinesiologo dell' AUSL Romagna

Si consigliano abbigliamento e calzature sportive

Mercoledì 26/11/2025 dalle 9.30 alle 11.30



Tutto Parte dalla Spesa
strumenti utili a elaborare un menù settimanale equilibrato

incontro tenuto dal dietista dell' AUSL Romagna

presso: Gambettola, Sala Fellini, C.so Mazzini, 73

Per Informazioni e Iscrizione: promosalute.ce@auslromagna.it
338/1046285 (dal Lun. al Ven. 09.00-12.00 o invia un messaggio Whatsapp)

Gli eventi potrebbero subire delle variazioni di date se non viene raggiunto il numero minimo di partecipanti