

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: **BIBLIOTECA CIVICA**
luogo: **VILLANOVA MONDOVI' - PIAZZA
FILIPPI, 7**

date: **2 – 9 – 16 – 23 – 30 marzo 2026**
8 aprile 2026
dalle 14.30 alle 16.30

per informazioni e iscrizioni
contattare il numero:

3356513907 dal lunedì al venerdì
ore 8.30-16.30