

## **SPAZIO AI GENITORI**

### **CICLO DI INCONTRI PER LA SFIDA DELL'ESSERE ADULTI ED EDUCATORI**

"Cerchiamo in luoghi e persone che stanno fuori di noi, ciò che invece dobbiamo trovare nel nostro spazio.. ma ovunque andiamo, lì noi continuiamo ad essere ciò che siamo. Per stare meglio, non serve andare via. Serve invece stare lì". (Alberto Pellai, psicoterapeuta)

## **RIPARTIRE DALLA SALUTE**

**Dialogo con Stefania Cataldo, Medico specialista in Cardiologia con master in Nutrizione e Dietetica vegetariana e Master in PNEI e scienza della Cura integrata.**



Il periodo che stiamo vivendo ha portato molti a modificare abitudini e stile di vita, magari riducendo l'attività fisica o cambiando l'alimentazione.

La prevenzione cardiovascolare e il benessere dipendono per la maggior parte dalle scelte quotidiane e non è mai troppo presto o troppo tardi per scegliere di prendersi cura della propria salute.

Parleremo di attività fisica, alimentazione sana, gestione dello stress e qualità del sonno, le basi di uno stile di vita sano.

Ci sarà spazio per consigli pratici e soprattutto per curiosità e domande.

**15**

**MARZO**

**ORE 18.00**

**VIA MEET**

Partecipazione libera e gratuita.  
L'incontro durerà 45 minuti.

Per ricevere il link di Meet per il collegamento da remoto scrivi a

**[servizi.sociali@comune.luvinate.va.it](mailto:servizi.sociali@comune.luvinate.va.it)**

NB: gli indirizzi mail degli iscritti verranno utilizzati esclusivamente ai fini dell'invio del link dell'incontro e poi cancellati.