



La Casa di Comunità di Treviglio ti invita a
**UN TÈ CON GLI AMICI: MOMENTI DI RELAX E
CONVERSAZIONE PER IL BENESSERE**

Spirano

**Sala Consiliare Comune di Spirano
Largo Europa 1**

*Nozioni sulla corretta educazione sanitaria e analisi di
eventuali situazioni di rischio*

Relatori:

**Infermiere di Famiglia e di
Comunità**

14/10/2025 Orario 14.30-16.30

Psicologo

25/11/2025 Orario 14.30-16.30

Dietista

04/11/2025 Orario 14.30-16.30

Fisioterapista

10/12/2025 Orario 14.30-16.30

Col patrocinio del



Spirano

Sala Consiliare Comune di Spirano
Largo Europa 1

Martedì 14 Ottobre 2025 Orario 14.30-16.30

La Casa di Comunità di Treviglio ti invita a
**UN TÈ CON GLI AMICI: MOMENTI DI RELAX E
CONVERSAZIONE PER IL BENESSERE**

Salute e Prevenzione con l'Infermiere

“Vivere bene ogni giorno: prevenzione e gestione delle patologie croniche”



PROGRAMMA

- Educazione alla corretta assunzione dei farmaci
- Monitoraggio della pressione arteriosa, glicemia e altri parametri vitali
- Prevenzione delle cadute e gestione delle emergenze domestiche
- Vaccinazioni consigliate per la terza età
- Spazio per domande e simulazioni pratiche



Col patrocinio del



Spirano

Sala Consiliare Comune di Spirano
Largo Europa 1

Martedì 04 Novembre 2025 Orario 14.30-16.30

La Casa di Comunità di Treviglio ti invita a
**UN TÈ CON GLI AMICI: MOMENTI DI RELAX E
CONVERSAZIONE PER IL BENESSERE**

Alimentazione e Benessere con il Dietista

*“Mangiare bene per vivere meglio:
alimentazione nella terza età”*



PROGRAMMA

- Nutrienti essenziali per gli anziani: proteine, calcio, fibre, vitamine
- Come leggere le etichette alimentari
- Gestione di patologie comuni (diabete, ipertensione, colesterolo)
- Idee per pasti semplici, sani e gustosi
- Mini laboratorio con esempi di menù settimanali



Col patrocinio del



Spirano

Sala Consiliare Comune di Spirano
Largo Europa 1

Martedì 25 Novembre 2025 Orario 14.30-16.30

La Casa di Comunità di Treviglio ti invita a
**UN TÈ CON GLI AMICI: MOMENTI DI RELAX E
CONVERSAZIONE PER IL BENESSERE**

Mente e Emozioni con lo Psicologo

*“Benessere psicologico e relazioni
nella terza età”*



PROGRAMMA

- Gestione dello stress, ansia e solitudine
- Stimolazione cognitiva e memoria
- Importanza delle relazioni sociali e della comunicazione
- Strategie per affrontare i cambiamenti legati all'età
- Condivisione esperienze

Col patrocinio del





Spirano

Sala Consiliare Comune di Spirano
Largo Europa 1

Mercoledì 10 Dicembre 2025 Orario 14.30-16.30

La Casa di Comunità di Treviglio ti invita a
**UN TÈ CON GLI AMICI: MOMENTI DI RELAX E
CONVERSAZIONE PER IL BENESSERE**

Movimento e Autonomia con il Fisioterapista

*“Muoversi con sicurezza: esercizi e strategie
per mantenere l'autonomia”*



PROGRAMMA

- Esercizi semplici per migliorare equilibrio, forza e mobilità
- Prevenzione delle cadute e uso corretto di ausili (bastoni, deambulatori, etc)
- Postura corretta e tecniche di rilassamento muscolare
- Dimostrazioni pratiche e attività di gruppo



Col patrocinio del