



Pognano

Oratorio S. Giovanni Bosco - Via Roma n° 13
Spazio "Pomeriggi per Anziani e Pensionati"
Venerdì 06 Marzo 2026 Orario 14.30-17.00

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

Con il patrocinio del
Comune di Pognano

