



## Casa di Comunità

# AIUTARE A STAR BENE

Incontri formativi sulla salute degli over 65  
Per caregiver, assistenti famigliari (badanti) e cittadini interessati  
Su prenotazione fino ad esaurimento posti

**Casa di Comunità di Cremona**



*Sala riunioni (Via Belgiardino, 6)*

*oppure online*

**dalle 13.00 alle 15.00**

**giovedì 19 marzo 2026**

### INSIEME PER IL BENESSERE

Il caregiver attivo fa la differenza  
*A cura di: Fisioterapista  
e Operatore Socio Sanitario (OSS)*

**giovedì 26 marzo 2026**

### COSA MANGIARE DA GRANDI

Affrontare il tema  
della sana alimentazione negli over 65  
*A cura di: Dietista*

**giovedì 9 aprile 2026**

### SALUTE A PORTATA DI MANO

Semplici strumenti per gestire farmaci,  
pressione e glicemia ogni giorno  
*A cura di: Infermiera di Famiglia e Comunità (IFeC)*

**giovedì 16 aprile 2026**

### CONOSCERE PER AIUTARE

Informativa sui servizi socio-sanitari  
e misure di supporto  
*A cura di: Assistente Sociale*

**giovedì 23 aprile 2026**

### IL BENESSERE EMOTIVO DI CHI CURA

Gestione emotiva e prevenzione del burnout  
*A cura di: Psicologa e psicoterapeuta*

**giovedì 30 aprile 2026**

### PALESTRA PER LA MENTE

A chi si prende cura. Consigli utili per stimolare  
la mente e le abilità di chi amiamo  
*A cura di: Educatrice professionale*

**iscriviti**



**"GIOVANI DENTRO"**  
ovvero invecchiare con stile

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
**ASST Cremona**  
ATS Val Padana