



## 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 (Edificio A - San Sebastiano, 14)  
oppure online (con webcam e microfono)*

**dalle 13.00 alle 15.00**

**giovedì 1° ottobre 2026**

#### **INSIEME PER IL BENESSERE**

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

**giovedì 8 ottobre 2026**

#### **COSA MANGIARE DA GRANDI**

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

**giovedì 15 ottobre 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 22 ottobre 2026**

#### **CONOSCERE PER AIUTARE**

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

**giovedì 29 ottobre 2026**

#### **IL BENESSERE EMOTIVO DI CHI CURA**

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

**giovedì 5 novembre 2026**

#### **IN CUCINA CON LA DISFAGIA**

Testimonianze, strategie e ricette per pazienti  
disfagici e caregiver  
*A cura di: Logopedista*

**giovedì 12 novembre 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*

#### **Per iscriverti**

0372 408 705  
[pua.cdc.cremona@asst-cremona.it](mailto:pua.cdc.cremona@asst-cremona.it)  
oppure inquadra il QR Code



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

Sistema Socio Sanitario



**ASST Cremona**  
ATS Val Padana