



Comune di Piateda



**EVENTO APERTO  
ALLA CITTADINANZA**

# Qualità della vita in età adulta e anziana

**IDEE E STRUMENTI DAL  
SENTE-MENTE® MODELLO**

**PIATEDA (SO)  
09 MARZO 2024 | ORE 16:00**

con **Anna Gaburri**  
Felicitatore Formatore e Supervisore  
del Sente-mente® Modello

**Mediateca di Piateda**

Via Ragazzi del '99, n.1  
23020 Piateda SO

**INFO**

e-mail [protocollo.piateda@cert.provincia.so.it](mailto:protocollo.piateda@cert.provincia.so.it)  
Tel. 0342 370221

“

Dobbiamo temere di invecchiare?  
Assolutamente no.

Questa risposta è possibile solo se ci si assume la responsabilità di impegnarsi, ora, nell'aggiungere qualità di vita ai propri giorni. Come fare perché accada? Scegliendo in modo consapevole di allenarsi quotidianamente, indipendentemente dall'età, nel costruire la propria miglior versione.

*Letizia Espanoli, founder del Sente-mente® Modello*