

## **HAI UNA MALATTIA CRONICA?**

**“Un percorso insieme per guadagnare salute....un passo alla volta”**

# **Scegli di Star bene!**



**UN PROGRAMMA DI AUTOGESTIONE DELLE MALATTIE CRONICHE**  
*Sviluppato dall'Università di Stanford*

### **SCEGLI DI STAR BENE?**

E' un programma di sei incontri di gruppo di 2 ore e 30 ciascuno, per 22 persone a gruppo, a cadenza settimanale.

E' completamente gratuito

### **CHI PUO' PARTECIPARE?**

Chiunque abbia condizioni di malattie croniche come: artrite, artrosi, diabete, cardiopatie, ipertensione, malattie respiratorie ed altro. Possono partecipare anche i famigliari

### **Progetto “Sanità di iniziativa”**

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI DEI GRUPPI RIVOLGERSI A:

#### **ZONA OSSOLA**

**Marinella e Daniela: 3206130654**

#### **ZONA CUSIO**

**Danila: 3355957301**

#### **ZONA VERBANO**

**Marta: 3355962842**

### **Gli incontri si terranno presso:**

#### **Ossola:**

**Casa di Riposo, Via Romita Giuseppe, n°1- Domodossola**

#### **Cusio/Verbano:**

**Ipercoop di Gravellona Toce (Sala Riunioni- Parcheggio piano superiore)**