

**Controllo regolarmente il mio
stato di salute dal medico – e tu?**



**In forma e di buon umore con la
nostra passeggiata quotidiana.**



**Coltivo i contatti, malgrado
le limitazioni.**



**Sempre in movimento!
Questo è il mio motto.**



Giochi e risate ci mantengono giovani.



**Mantenere l'equilibrio anche
quando diventa più difficile.**



**Non c'è limite d'età per
imparare cose nuove!**



Raccogliamo ogni giorno i frutti
della nostra attività fisica.



Un'iniziativa di Promozione Salute Svizzera

**Cucinare in compagnia
porta tanta allegria.**



**Un pranzo in compagnia fa bene
al palato, alla salute e all'umore.**

