

**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!**



A photograph of an elderly woman and a man in a garden. The woman, on the left, has short white hair and wears glasses, a red t-shirt, a dark jacket, and green gardening gloves. She is smiling at the camera. The man, on the right, is wearing a dark blue jacket and blue jeans, and is bent over, working in the garden. The background is filled with various green plants and flowers.

**Raccogliamo ogni giorno i frutti
della nostra attività fisica.**



Cucinare in compagnia
porta tanta allegria.

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

