



# Corso

## Vivere sicuri e stare bene dopo i 65 anni

Prevenzione delle cadute, gestione dei farmaci e qualità del sonno

Martedì 13/10/2026 dalle ore 17:00 alle ore 19:00

Centro Anziani - Via Convento, 14 Vertova (BG)

*Un incontro dedicato alla promozione della salute e della sicurezza, con l'obiettivo di fornire informazioni e strumenti pratici per prevenire le cadute, utilizzare correttamente i farmaci e favorire una migliore qualità del sonno.*

*Durante l'incontro verranno affrontati i principali fattori di rischio e le strategie di prevenzione, con particolare attenzione alla gestione quotidiana dei farmaci, alla sicurezza negli ambienti di vita e alle corrette abitudini per favorire un sonno sano e ristoratore.*

**Programma realizzato da ATS Bergamo nell'ambito  
delle Politiche per l'Invecchiamento Attivo  
Promosse e finanziate da Regione Lombardia**

**Info e prenotazioni:**

392 9441185

[eventi@bergamosanita.it](mailto:eventi@bergamosanita.it)