

# I PILASTRI DELLA SALUTE

Il contrasto al processo di invecchiamento  
secondo la letteratura scientifica



A cura di **Stefano Pagliarini**,  
Osteopata DO mROI

Un incontro aperto a tutti per scoprire i principi fondamentali della prevenzione, basati su cinque pilastri indispensabili che sono il prerequisito per una buona salute e una buona pratica anti aging: esposizione all'aria aperta, sonno ristoratore, alimentazione equilibrata, attività fisica regolare e equilibrio bio-psico-sociale.

## CALENDARIO 2025-26

SABATO

**13 DICEMBRE**

**ore 17:00**



**Mediateca Montanari**



Tutti gli appuntamenti di **Imparare alla Memo** sono **gratuiti** e riservati agli utenti iscritti al Sistema Bibliotecario di Fano. Anche l'iscrizione alla biblioteca è gratuita, basta avere con sé un documento d'identità valido.



**Prenotazione obbligatoria**

0721 887834

[memoinfo@comune.fano.pu.it](mailto:memoinfo@comune.fano.pu.it)

**Mediateca Montanari - MEMO**

Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032 Fano (PU)

T. 0721 887834

[sistemabibliotecariofano.it](http://sistemabibliotecariofano.it)



COMUNE DI FANO  
Assessorato alla Cultura  
e Beni Culturali - Biblioteche

**FANO**  
Terra di mare



**memo**



CENTRO  
PER IL LIBRO  
E LA LETTURA

