

in collaborazione con



*cost4rena* CAFÈ TEATRO STERIA



## SETTIMANA DELLA BUONA SALUTE 2017

Una buona sanità una bella terza età

27-28-29-30 Aprile

al Centro Sociale Giorgio Costa

Via Azzo Gardino 48 - Bologna

### Giovedì 27 aprile

ore 16.30 SOLI IN CITTA'

Il quotidiano della terza età in una città metropolitana del terzo millennio.

Sono invitati un esperto di mobilità, una rappresentante dei vigili urbani (in seconda ipotesi carabinieri o polizia), il coordinamento provinciale Ancescao e il Presidente del quartiere Porto-Saragozza

### Venerdì 28 aprile

ore 16.30 AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI E NON GLI ANNI ALLA VITA

Prevenzione delle malattie della terza età.

Relatrice Dott.ssa Margherita Arcieri, medico-chirurgo, specialista in geriatria e gerontologia, coordinatore commissione terza età ordine dei medici Bologna, Presidente Associazione Italiana Donne Medico

### Sabato 29 aprile

ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO

ore 11.00 SI MANGIA PER VIVERE NON SI VIVE PER MANGIARE

Una sana educazione alimentare non esclude cibi gustosi e saporiti.

Relatore Dott. Vanes Pezzoli

ore 12.00 QI GONG una ginnastica dolce adatta alla terza età

Relatore da definire

ore 13.00 BUFFET O PRANZO SALUTARE

Con ricette consigliate dal Dott. Pezzoli ed eseguite da Mariella Riccio

### Domenica 30 aprile

ore 11.00 SALUTO DEGLI ORGANIZZATORI

ore 11.30 CONCERTO DI CHITARRA CLASSICA con Teresa Minnillo

A seguire aperitivo salutare a cura di Mariella Riccio

Per informazioni e prenotazioni:

**Fipac Confesercenti Bologna**

.....

Tel: 051-6339917

fipac@confesercentibo.it

**Centro Sociale Giorgio Costa**

Segreteria

Tel: 051-551278

csggiorgiocosta@gmail.com