

Lo SPI Valle Camonica-Sebino e il
Coordinamento Donne dello SPI, in
collaborazione con l'Auser-Centro Anziani di
Gianico e con il patrocinio del Comune di
Gianico,

ORGANIZZANO

QUATTRO INCONTRI SU:

**STILI DI VITA,
SALUTE E
BENESSERE**

PRESSO:
Biblioteca Comunale di Gianico

programma:

GIOVEDI' 5 MARZO 2015 ore 20.00

Alimentazione e salute (con particolare
attenzione ai disturbi dell'età: pressione,
colesterolo, menopausa, ecc.)
Relatore: Dott. Valter Vangelisti

MERCOLEDI' 11 MARZO 2015 ore 20.00

Alimentazione vegetariana: può essere
un'alternativa salutare?
Relatrice: Dott.ssa Marina Orteschi

GIOVEDI' 19 MARZO 2015 ore 20.00

Movimento e benessere
Comunicazione teorica e semplici
esercizi pratici
A cura di Susanna Castellani

GIOVEDI' 26 MARZO 2015 ore 17.00

Esercitazione in cucina presso
il **Centro Anziani di Gianico**
Con la guida della cuoca G. Bettoni.
Preparazione di piatti sani e gustosi.
Ore 20.00 cena/degustazione dei piatti
preparati dai corsisti.
Le iscrizioni alla cena si raccolgono presso
il Centro Anziani di Gianico, fino a un
numero massimo di 120 partecipanti
(telefonare al n. 0364 534217 al
pomeriggio).

La partecipazione a tutti gli incontri è libera con contributo volontario da devolvere
a progetti di solidarietà.
Per esigenze organizzative, è richiesta l'iscrizione telefonando al numero 347-4467680.