

Mercoledì 23/2 ore 17.00 - 19.30
Sala Conceria - Via Conceria 1 Chieri

- Confronto e proposte dai gruppi di cammino locali
Con la partecipazione della Dott.ssa Maria Rita D'ANNA, fisiatra referente Piano Locale Prevenzione PP2 - COMUNITA' ATTIVE e referente aziendale RAP (Rete Attività fisica Piemonte), e la Dott.ssa Antonietta DE CLEMENTE Referente per la promozione della salute ASLT05

- COLTIVARE LA SALUTE: ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA
Dott. Marco Bobbio, Cardiologo - Già Primario di Cardiologia ospedale di Cuneo, Già Segretario Generale di Slow Medicine

Dott. Diego Persico, Geriatra AslTo5

DELL'ATTIVITÀ FISICA
- CUORE E CERVELLO NELL'ANZIANO: BENEFICI

Dott. Claudio Martano, Pediatra - Già Responsabile Terapia Intensiva Neonatale

PEDIATRICA
- MOVIMENTO, GIOCO, ATTIVITÀ SPORTIVA: BENEFICI SU
BENESSERE PSICOFISICO E SVILUPPO NELL'ETÀ

Dott. ssa Monica Cettina Minutolo, Dietista Struttura Complessa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL TO5

- Cenni alla lettura delle etichette dei prodotti alimentari confezionati per una scelta consapevole all'acquisto
- Alimentazione sana e stili di vita corretti per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative in tutte le fasi della vita

Clara Bramardi, Consigliera Comunale delegata alla "Promozione del benessere e degli stili di vita salutarari nella comunità" nel territorio Chiese

- Passi di benessere: i gruppi di cammino e altre opportunità

PROGRAMMA

"La salute in cammino"
Mangiare è bene,
muoversi è meglio

CAMMINO

Gruppi di!

