



COOPERATIVA
CULTURA
RICREAZIONI
E TURISMO
"GIUSEPPE
MASSARENTI"



Organizzazioni
Operaie
Autonome
del Comune di Molinella
Aderenti alla U.I.L.

promuovono un ciclo di incontri GRATUITI tema

“LA SANA ALIMENTAZIONE: UN ABITUDINE DI PREVENZIONE E CURA”

I Lunedì 1, 8, 15, 22 Ottobre 2018 , ore 20,30 – 21,30

Presso la sala Palazzo VOLTA- Circolo “La Torretta” Via Mazzini 2, Molinella

Relatori Dott.ri: V.Tarabusi , S.Ehrlich, P.Sgarbi , E. Golinelli, P. Golinelli

Obiettivo trasversale a tutti i corsi	<ul style="list-style-type: none"> Promozione di stili di vita salutari per prevenire e/o gestire le patologie correlate ad errati comportamenti
Obiettivo generale	<ul style="list-style-type: none"> Fornire alla Famiglia – uno schema corretto per un programma alimentare oltre conoscere ultime sul tema è importante per la famiglia-dare l’ESEMPIO”
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> Il Cibo è una risorsa se usato correttamente Utile conoscere la scelta del cibo –la provenienza, e i trattamenti per la conservazione
<p align="center">01.10.2018 - I° incontro ore 20, 30 - 21,30</p>	
Dott.ssa Valeria Tarabusi Dietista	<ul style="list-style-type: none"> Una dieta equilibrata x ogni età per la salute La dieta mediterranea: una prevenzione delle malattie vascolari, quindi l’invecchiamento La realtà del menù in Emilia Romagna: una medaglia con 2 facce Si può trasgredire , SI !! ma con attenzione al recupero in breve
<p align="center">8.10.2018 - II° incontro ore 20, 30 - 21,30</p>	
Dott.ssa Shirley Ehrlich, Medico, Specialista in Scienze dell’Alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> l’alimentazione nelle varie patologie croniche: cosa sono e quanta attenzione si deve considerare si mangia considerando l’età, il genere, l’attività motoria e lavorativa e la storia familiare l’alimentazione corretta è un adiuvante della prevenzione
<p align="center">15.10.2018 - III° incontro ore 20, 30 - 21,30</p>	
Dott. Paolo Sgarbi Farmacista	<ul style="list-style-type: none"> Quali integratori utili disponibili in Farmacia: quando e perché L’uso corretto vs l’abuso ?? attenzione ai consigli corretti Il mercato offre...; Integratori necessari in vari periodi di riabilitazione
<p align="center">22.10.2018 - IV° incontro ore 20, 30 - 21,30</p>	
Dott.ssa Elisa Golinelli Medico Veterinario e Paolo Golinelli Perito Agrario	<ul style="list-style-type: none"> Filiera corta: dalla terra ... alla pancia! Quanto influisce il tipo di allevamento sulla qualità delle carni? Sicurezza alimentare ed etichettatura: applicare la legge non sempre garantisce cibo sano. <u>Spunti per diventare consumatori consapevoli.</u>

SI RINGRAZIA PER IL PATROCINIO IL COMUNE DI MOLINELLA

prenotarsi oppure chiedere informazioni contattare :

- Farmacia Sgarbi** -Via Mazzini 119, Tel 051881135, info@farmaciasgarbi.it
- Supercarni Golinelli Srl** , Via Provinciale Inferiore, 69 – Molinella , Tel.: 051 881211
- Segreteria **Organizzazione Operaie Autonome** via A.Costa,85 tel: 051 881106
- INSALUTE APS** www.insalute.info tel .: 3662673266 dal Lunedì al Venerdì dalle ore 15 -17..... Oppure e-mail a contattaci@insalute.info o un fax allo 0542 699419 indicando i propri dati.