

**L'Ass. VOLONTARI DI CASTEL GUELFO ONLUS promuove un ciclo incontri autunno gratuiti :**  
**RICHIESTO IL PATROCINIO DEL COMUNE DI CASTEL GUELFO**  
**Venerdì 26 Ottobre e 16 Novembre 2018 dalle ore 20.30 alle ore 21.30**

Presso la sala della sede associazione – Via Largo XXV Aprile 7/B – a Castel Guelfo

**Relatori: Dott.ri Roberto Senaldi e Valeria Tarabusi**

Obiettivo trasversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promozione di stili di vita salutari per prevenire e/o gestire le patologie correlate ad errati comportamenti</li> </ul>
Obiettivo generale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fornire alla Famiglia – uno schema corretto per l'uso corretto dei farmaci e la loro conservazione</li> <li>Coinvolgere i familiare all'educazione dei giovani con “ l'ESEMPIO”</li> </ul>
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'attività motoria regolare è un vero farmaco</li> <li>L'alimentazione corretta comprende anche le conoscenze della conservazione dei cibi per tutte le età</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<p><b>26.10.18 I° INCONTRO ORE 20,30 – 21,30</b></p> <p><b>W “ LE PASSEGGIATE DEL BUONUMORE”:</b></p> <p><b>PARLIAMO CON L'ESPERTO</b></p>
Dott. <b>Roberto Senaldi</b> Medico Spec. in Medicina Sportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'attività motoria costante allunga la vita delle persone</li> <li>Organi vitali ne traggono vantaggi notevoli clinicamente evidenti</li> <li>La continuità, la perseveranza e il dosaggio giusto “da piccoli” e “da grandi” sono i segreti per avere una migliore qualità di vita</li> </ul>
	<p><b>16.11.18 II° INCONTRO ORE 20,30 – 21,30</b></p> <p><b>LA CONSERVAZIONE DEI CIBI IN VARI MODI E' IMPORTANTE:</b></p> <p><b>QUALI GARANZIE PER LA SALUTE</b></p>
Dott.ssa <b>Valeria Tarabusi</b> Dietista	<ul style="list-style-type: none"> <li>La conservazione a lunga o breve conservazione è un arte</li> <li>Frigo, freezer, autogestito oppure confezionamento su larga scale, industriale...</li> <li>Sottovuoto, sotto-olio, sotto-aceto ecc.....</li> <li>Carne, pesce, verdure e frutta, formaggi e prodotti in scatole, quale tempistica</li> </ul>

**Per iscriversi - contattare – dopo 15 settembre 2018**

- INSALUTE Cell: **366 267 3266** (Lunedì al Venerdì - ore 15.00- 17.00) email [contattaci@insalute.info](mailto:contattaci@insalute.info)
- Ass. Volontari di Castel Guelfo email [info@areavolontaria.it](mailto:info@areavolontaria.it) , [urp@castelguelfo.provincia.bologna.it](mailto:urp@castelguelfo.provincia.bologna.it) , oppure tel. Associazione Volontari 331 9020887