

La Coop. Sociale “**TRAGITTI**” e **INSALUTE** col sostegno della Fondazione CRI promuovono un corso gratuito col patrocinio dell’AUSL di Imola sul tema:

“L’ALIMENTAZIONE : GIOIE E DOLORI.....”

**Presso la Sala Riunioni - Comunità Diurna “Franca Ongaro Basaglia”
c/o Padiglione 13, Ospedale Vecchio - Imola**

Relatori **Dott.ri: Shirley Ehrlich, Valentina Succi, Carlotta Berti**

i Venerdì ogni 15 giorni: il 22/02, 08/03, 22/03, 05/04/2019- ore 18 - 19

Obiettivo trasversale	<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"> Prevenire, migliorare la salute mediante una conoscenza delle risorse proprie ai fini di una partecipazione attiva al monitoraggio degli indicatori di salute
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> Consentire alla persona, affetta o a rischio, di conoscere e avere gli strumenti necessarie per un corretto approccio
Contenuti	22.02.19 I° incontro ore 18 – 19
Dott.ssa Shirley Ehrlich , Medico Spec. in Scienze dell’Alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> Alimentazione – e il corpo umano Il peso “ideale” che cos’è? una favola metropolitana ? L’acqua – per il corpo umano sano e meno sano Il programma alimentare in famiglia x tutti (neonato /adulti / nonni) armonizziamo – stili di vita corretti (L.A.R.N.) Il bilancio energetico: quanto assumiamo/consumiamo (sport, lavoro...)
	08.03.19 II° incontro ore 18 – 19
Dott.ssa Shirley Ehrlich	<ul style="list-style-type: none"> Alimentazione e le varie età della vita Farmaci e cibo – quale interazione Un diario alimentare una opportunità per monitorare qualità e quantità
	22.03.19 III° incontro ore 18 – 19
Dott.ssa Valentina Succi Biologa, Nutrizionista	<ul style="list-style-type: none"> La dieta Mediterranea – una “canovaccio” su cui lavorare La scelta dei cibi – per macro-ingredienti Preparazione del cibo – abitudini di vita- fin dall’infanzia La conservazione dei cibi- cenni
	05.04.19 IV° incontro ore 18 – 19
Dott.ssa Carlotta Berti Psicomotricista Funzionale e Insegnante di Scienze Motorie	<ul style="list-style-type: none"> Il movimento del corpo umano – una necessità di salute Quali movimenti quotidiani e quali periodicamente da applicare Una disciplina quotidiana – allunga la vita Un diario – aiuta ad organizzare meglio un programma salutare

Per iscriversi ai corsi dopo il 02.02.2019

L’iscrizione è aperta dopo il 04.02.2019 – telefonare a:

- Comunità Diurna** “Franca Ongaro Basaglia” – telefono e fax. 0542 31814 dal Lunedì al Venerdì ore 15 -17 oppure
- oppure presso **INSALUTE** www.insalute.info tel. : **366 267 3266** dal Lunedì al Venerdì dalle ore **15 -17**. Oppure inviare una e-mail a contattaci@insalute.info o un fax allo **0542 699419** indicando i propri dati.