



Azienda Isola a.s.c.

Ambito Isola Bergamasca Bassa Val San Martino
Via G. Bravi, 16 - Terno d'Isola (BG)



SER.e N.A.

Cooperativa Sociale



Donne de Teren



Regione
Lombardia



PROGETTO INVECCHIAMENTO ATTIVO

NUTRIZIONE E INVECCHIAMENTO: "MANGIARE BENE PER PREVENIRE LE MALATTIE"

L'ALIMENTAZIONE RAPPRESENTA UNO DEGLI STRUMENTI PIÙ POTENTI PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CRONICHE. LE SCELTE CHE FACCIAMO OGNI GIORNO A TAVOLA INFLUENZANO DIRETTAMENTE LA NOSTRA SALUTE, IL NOSTRO BENESSERE E LA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA.

Prendersi cura della propria alimentazione significa investire nella salute e nel benessere di ogni giorno. Mangiare bene non significa rinunciare al piacere del cibo, ma imparare a scegliere in modo consapevole.

Durante l'incontro si affronteranno i seguenti temi:

- Alimentazione e prevenzione
- Alimentazione per cuore e pressione
- Alimentazione e diabete
- Alimentazione e cervello
- Falsi miti sull'alimentazione
- Consigli pratici per la vita quotidiana

LA SALUTE INIZIA DALLE SCELTE
DI OGNI GIORNO.

*Intervento a cura della Dott.ssa Biologa
Nutrionista Martina Cattaneo*



GIOVEDÌ 28 MAGGIO
ORE 21.00 – 22.30

In collaborazione con



Comune di Terno d'Isola



CASA BRAVI ATS

PER ISCRIZIONI O INFORMAZIONI



Inquadrare il QR code

oppure scrivere a
roberto.vigano@serenacoop.it



338.7366602

**LA PARTECIPAZIONE È
COMPLETAMENTE GRATUITA.**

**PRESSO GLI SPAZI
DI CASA BRAVI**

VIA BRAVI 16, TERNO D'ISOLA



Programma realizzato nell'ambito delle
Politiche per l'Invecchiamento Attivo
Promosse e finanziate da Regione Lombardia
con la collaborazione di ATS di Bergamo