

Mangiare, bere, dormire, camminare e divertirsi sono atti normali della vita, ma quando si diventa anziani l'età rende tutto più complicato.

Impariamo insieme cosa è utile sapere e fare per recuperare il benessere fisico e interiore, conservando uno stato di salute soddisfacente, riqualificando così la nostra esistenza.

Curare gli anziani è un dovere delle Istituzioni, considerarli risorse il benessere di tutti noi.



Territorio del distretto 12



**Progetto inserito nel programma
Università Popolare della Valbisagno
Associazione G.A.U.**



Segreteria Distretto Sociosanitario 12
Sig.ra M.Luisa Imperiale
tel 010 3447907 - fax 0103447943

Segreteria Auser
010 2488120

Segreteria Associazione G.A.U.
Sig.ra Mariangela Riva
tel 010 802344



COMUNE DI GENOVA
Municipio IV Media Val Bisagno



**DISTRETTO SOCIOSANITARIO 12
VALBISAGNO E VAL TREBBIA**



Salute e
Benessere

1° Incontro

Martedì 3 Marzo 15.00
Centro Sociale Via Bobbio, 21 d

Saluti del Presidente Associazione G.A.U.
Eros Paramonti

INTRODUZIONE

Dottoressa Renata Canini
Direttore Generale ASL 3 Genovese

PRESENTAZIONE INIZIATIVA

Dottoressa Maria Romana Dellepiane
Direttore Distretto 12 Valbisagno e
Valtrebbia

CONVIVERE CON LE PROPRIE MALATTIE

Dott. Raffaele Griffo
Direttore Unità Operativa
Cardiologia Riabilitativa
ASL 3 Genovese



2° Incontro

Martedì 17 Marzo 15.00
Centro Sociale Via Bobbio, 21 d

DUE PASSI INSIEME PER GUADAGNARE
SALUTE - I GRUPPI DI CAMMINO

Dottor Claudio Culotta
Responsabile Nucleo di Epidemiologia
"Sperimentiamo insieme l'attività fisica"
Professoressa Cristina Barbera
Facoltà Scienze Motorie Università
degli Studi di Genova

3° Incontro

Martedì 31 Marzo 15.00
Centro Sociale Via Bobbio, 21 d

COME CI AUTO CURIAMO IL
MAL DI SCHIENA MANOVRE DI
AUTORIABILITAZIONE

Dottor Massimo Ravera
Coordinatore fisioterapista
ASL 3 Genovese

4° Incontro

Martedì 14 Aprile 15.00
Centro Sociale Via Bobbio, 21 d

LA SICUREZZA DELLA NOSTRA SALUTE
IN CASA COSA FARE SE VI CAPITA UN
INCIDENTE DOMESTICO

Dottor Milko Zanini
DDSI ASL 3 Genovese



5° Incontro

Mercoledì 22 Aprile 15.00
Centro Sociale Piazza Suppini, 5

MANGIARE BENE SALVAGUARDANDO
LA NOSTRA SALUTE - DIMOSTRAZIONE
PRATICA DI CUCINA
"BUONA MA DIETETICA"

Dottoressa Federica Pascali
Dirigente Medico Unità Operativa
Igiene degli Alimenti ASL 3 Genovese



*Alla fine d'ogni incontro
seguiranno RINFRESCO
offerto a tutti i partecipanti
e BALLO!*

Centri Sociali
Via Bobbio e Piazza Suppini

dal Lunedì al Venerdì
Tombola - Ballo - Giochi
e tanto altro ancora per
stare insieme