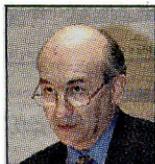


PER GLI OVER 55

Un percorso su salute e benessere tra cibo, movimento e memoria

Ai Giardini d'Estate si parla anche di salute. Professionisti delle aziende sanitarie modenesi interverranno alla manifestazione per proporre riflessioni su alimentazione, movimento, allenamento della memoria e stili di vita.



Giuseppe
Fattori (Ausl)

L'iniziativa è realizzata all'interno del Programma Interaziendale "Comunicazione e promozione della salute" dell'Azienda Usl e Policlinico di Modena. Gli appuntamenti si tengono ogni venerdì di luglio alle 18.30. Si inizia venerdì 3 luglio con il medico nutrizionista Alberto Tripodi che, in collaborazione col Caffè Concerto, svela i

segreti di una cucina sana. I frutti dell'estate per fare cocktail è l'argomento di venerdì 10 luglio. Le tante proprietà della frutta vengono introdotte dalla dottoressa Sabrina Severi, biologo nutrizionista. Venerdì 17 luglio si approfondisce l'importanza della lettura per conoscere e imparare con il geriatra Guido Federzoni. Il 24 luglio, la geriatra Francesca Neviani, insieme a un insegnante Isef, spiega come muoversi e fare sport nel modo migliore. Infine, si gioca con la memoria, il 31 luglio, con l'aiuto della psicologa Nicoletta Nigro.