



Dal 17 maggio al 18 giugno Al Centro Commerciale I Portali

dal lunedì al venerdì
dalle ore 16.30 alle 19.30

Dal 17 al 21 maggio

ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO

Consigli, prove e quiz

Si gioca con: "Qual è il tuo profilo alimentare? Scoprilo in un quiz", "Valuta il tuo peso", "Il gioco dei 5 menù" e "Quanto ti muovi?"

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Ausl Modena, Medicina dello Sport Ausl Modena

GIOCA CON LO SPORT

Tornei per ragazzi a cura di CSI Centro Sportivo Italiano Comitato di Modena

- 17 maggio Tornei di mini volley
- 18 maggio Mini tennis
- 19 maggio Tornei tennis tavolo e prova con sparapalline
- 20 maggio Torneo di calcio 3x3
- 21 maggio Scuola basket



Dal 24 al 28 maggio

AMBIENTE E SALUTE

- 24 maggio **La prevenzione degli incidenti stradali**
ARPA Struttura tematica di Epidemiologia Ambientale
- 25 maggio **Lo stato di salute dell'ambiente in provincia di Modena**
ARPA Sezione Provinciale di Modena
- 26 maggio **CEASS L'Olmo, il nuovo centro di Educazione Ambientale di Modena**
Comune di Modena, Assessorato Ambiente Ufficio Agenda 21
- 27 e 28 maggio **La rete dei Centri di Educazione Ambientale in provincia di Modena**
Provincia di Modena, Area Ambiente e Sviluppo Sostenibile
- Tutti i giorni **Check up gratuito di vista e occhiali**
Optica Righetti
- Tutti i giorni **Informazione per la prevenzione delle malattie cardiovascolari**
Associazione Amici del Cuore (nell'ambito di Modena per il Cuore)

LA PALESTRA DEGLI ALIMENTI

A cura delle Fattorie didattiche della Provincia di Modena

- 24 maggio **Il laboratorio del Parmigiano**
Per forza è naturale
Arte Casearia, Az. Agr. Albe, Caseificio Santa Rita
- 25 maggio **I formaggi morbidi**
Az. Agricola Arnaldo
- 26 maggio **Chi va al mulino s'infarina**
Az. Agricola Santa Rita
- 27 maggio **Usiamo i sensi**
I.I.S. Spallanzani, Az. Agr. Le Caselline
- 28 maggio **Cuociamo il mondo**
Compagnia teatrale Koinè

Dal 31 maggio al 4 giugno

LA SETTIMANA DELL'ANZIANO

Informazioni, dimostrazioni e test per restare attivi.
La valutazione della Memoria e del Tono dell'Umore

Usl Modena Distretto 3, Scuola di Specializzazione in Geriatria e Gerontologia dell'Università di Mo e R.E., Cattedra di Geriatria e Gerontologia Università di Mo e R.E., F.I.M.M.G., Associazione G.P. Vecchi, Piano per la Salute del Comune di Modena

I consigli del farmacista

Farmacie Comunali di Modena SPA

Incontri e iniziative

Auser, Comitati Anziani, SPI-CGIL, FNP-CISL, UILP-UIL, CUPLA

LABORATORI PER LA MENTE

a cura dell'Università per la libera età Natalia Ginzburg

- 31 maggio **Memo-ritmo-music** Lezione di musica e ritmo
- 1 giugno **Le ricette immorali** Letture da Montalban
- 3 giugno **Il mestiere di vivere**
Video e letture da Walter Ferrarini

SEMPRE IN FORMA

Attività sportive per anziani a cura di UISP, Unione Italiana Sport

- 31 maggio **Per rimanere in forma**
- 1 giugno **Attività motoria in compagnia**
- 3 giugno **A casa posso fare...**
- 4 giugno **Allunghiamoci un po'**

Dal 7 all'11 giugno

LIBERATI DAL FUMO

- 11 giugno **Premiazione di Smetti e Vinci 2004**
Concorso internazionale a premi per diventare non fumatore. Testimonianze di ex-fumatori
- Tutti i giorni **Consigli, test e giochi per non mandare la salute in fumo**
Centri Antifumo Ausl Modena e LILT Modena
- Tutti i giorni **Gioca con i 5 menù e Valuta il tuo peso**
Dietisti COOP

GINNASTICA PER IL CORPO E PER LA MENTE

- 7 e 8 giugno **Esibizione sportive per bambini**
MoTo, Ass. Movimento Totale
- 9, 10 e 11 giugno **Tai Chi, ginnastica per la salute e la meditazione in movimento**
Associazione Tien li

STAR BENE IN CUCINA

Laboratori di cucina

A lezione dagli chef dei ristoranti:
il Tradizionale (via Vignolese, Modena),
Laghi (Campogalliano), Osteria Toscana (via Gallucci, Modena)
a cura della Scuola Regionale Alberghiera e di Ristorazione IAL di Serramazzoni



Dal 14 al 18 giugno

SETTIMANA DELLA DONAZIONE

- 14 giugno **Giornata mondiale della donazione di sangue**
- Tutti i giorni **Test e informazioni sulla donazione di sangue e di organi**
Avis e AIDO provinciali
- Gioca con i 5 menù e Valuta il tuo peso**
Dietisti CIR
- Check up gratuito di vista e occhiali**
Optica Righetti

STAR BENE IN CUCINA

Laboratori di cucina

A lezione dallo chef del Ristorante Cafeteria I Portali:
come cucinare il pesce
a cura di CIR, Cooperativa Italiana di Ristorazione

GINNASTICA PER IL CORPO E PER LA MENTE

- 15, 17 e 18 giugno **Corpo e psiche insieme per la salute**
Centro Attività Psicosomatiche
- 16 giugno **Benessere in menopausa**
Associazione Centro Studi Ting
Comune di Modena Settore Sanità e Servizi Sociali P.P.S.

Area Informativa

Spazio Soci
all'interno
dell'Ipercoop

Area attività