

29/01/2013 09:08

Al Centro Il Giardino si fanno "Tre passi per la salute"

Suggerimenti su come invecchiare bene: sabato 2 febbraio alle ore 15 il primo dei tre incontri



“Tre passi per la salute”, sottotitolo “Suggerimenti per invecchiare bene”. E’ l’iniziativa promossa da Spi-Cgil, Giovani Valdarno, Gruppo Sport e Cultura, Associazione “Il Giardino”, Auser con il patrocinio dei quattro Comuni del Valdarno fiorentino e della Società della Salute Sud-Est a **conclusione dell’anno dell’anziano attivo per informare e formare sui corretti stili di vita, anche alla luce delle indicazioni arrivate dal Piano sanitario nazionale 2011-2013.**

I tre incontri si terranno tutti al Centro sociale “Il Giardino” di Figline (via Roma, presso Giardini Dalla Chiesa) alle ore 15. Il primo appuntamento è per **sabato 2 febbraio con “La prevenzione motoria”** che, dopo un’introduzione riguardo al progetto da parte di Antonio Mostarda (segretario Spi-Cgil), vedrà gli interventi tecnici di Anna Salvioni (medico geriatra), Stefano Pini (Gruppo Sport e Cultura), Laura Borgheresi (assistente domiciliare Giovani Valdarno).

Il secondo incontro si terrà invece **sabato 16 febbraio e avrà come tema “Come mangiar bene e in salute”** con la dietista Francesca Lattanzi. Ultimo appuntamento **sabato 2 marzo con la psicologa Chiara Giotti** per affrontare l’aspetto delle funzioni cognitive e della memoria con giochi, stimoli ed esercizi all’insegna del divertimento. Tutti gli incontri in programma (ad ingresso libero) saranno moderati da Nilo Sani della segreteria dello Spi-Cgil di Figline.

[Leggi il depliant informativo](#)

Samuele Venturi
Ufficio Stampa Comuni di Figline e Incisa Valdarno
Tel. 055.9125255 - Cell. 328.0229301
s.venturi@comune.figline-valdarno.fi.it

Comune di Figline e Incisa Valdarno - Piazza del Municipio, 5 - 50063 - Figline e Incisa Valdarno (FI)