

armonie di salute

La buona pratica del prendersi cura di sé
ad ogni età e in ogni condizione di salute,
malattia e disabilità

22 aprile 2023
Sala Convegni della Comunità
di Montagna della Carnia
via Carnia Libera 1944, n. 29
TOLMEZZO



PROGRAMMA

ore 8:45 Registrazione partecipanti

ore 9:00 Saluti dalle autorità

ore 9:15 Inizio convegno

Marika Werren

cardiologia clinica, Slow Medicine

La prevenzione inizia dagli stili di vita sani

Tiziano Gomiero

responsabile Servizio Psicopedagogico di

Anffas Trentino - **AllenaMente: percorsi di benessere ad ogni età**

Carla Ferreri

dirigente di ricerca CNR Bologna

La salute cellulare e molecolare: dalla nutrizione al sostegno funzionale

ore 11:00 - 11:10 Pausa

Maddalena Bognesi

naturopata e counselor

L'abitudine al benessere: creare percorsi sostenibili di prevenzione in famiglia

Marzia Zappetti

farmacista, consulente molecolare

e nutrizionale - **Alimentazione e salute dell'ecosistema intestinale**

Moderata Giuseppe Napoli

Presidente Federsanità ANCI FVG,
Consigliere nazionale ANCI.

Confronto tra i presenti

ore 13:00 Chiusura lavori

E' prevista la diretta streaming:

1. su piattaforma zoom per chi si iscrive

inviando mail a info@anffasaltofriuli.it

2. su pagina facebook

<https://www.facebook.com/anffasaltofriuli/>

In sala si potrà entrare fino a totale capienza della stessa. E' possibile iscriversi tramite mail a info@anffasaltofriuli.it

Su richiesta si invia l'attestato di partecipazione

Ai partecipanti sarà offerto un link ad una video lezione di **Maddalena Bognesi: "I grassi in cucina, sceglierli bene e cucinarli senza perderne le proprietà"** che resterà a disposizione dei partecipanti.

Condotta Slow Food Carnia e Tarvisiano "Gianni Cosetti"

info@slowfoodaltofriuli.it / pec:sfaltofriuli@pec.it

Anffas Alto Friuli

0433 41429 / info@anffasaltofriuli.it / segreteria@pec.anffasaltofriuli.it

Università della Terza Età della Carnia - APS

0433 45160 / utecarnia@gmail.com

Il progetto è finanziato da



Il progetto e il convegno sono patrocinati da

