

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@slowfoodaltofriuli.it) / [pec:sfaltofriuli@pec.it](mailto:pec:sfaltofriuli@pec.it)

Anffas Alto Friuli

0433 41429 / [info@anffasaltofriuli.it](mailto:info@anffasaltofriuli.it) / [segreteria@pec.anffasaltofriuli.it](mailto:segreteria@pec.anffasaltofriuli.it)

Università della Terza Età della Carnia - APS

0433 45160 / [utecarnia@gmail.com](mailto:utecarnia@gmail.com)

Il progetto è finanziato da



Il progetto e il convegno sono patrocinati da

