

con la collaborazione



SALUTE
Donna
onlus

NON SOLO MIMOSE

*"Correggere gli stili di vita non appropriati,
per un futuro di benessere del corpo e dell'anima"*

sabato 14 marzo

alle ore 15:30

**presso l'Auditorium "Benvenuto e Mario Cuminetti"
viale Aldo Moro 2/4 - Albino (BG)**

*La salute è un bene prezioso non solo
per quanto riguarda il corpo
ma anche la mente motivo per cui,
quando pensiamo al nostro benessere,
occorre farlo nella sua globalità
e gli stili di vita, rientrano
in questa globalità.*

*Il concetto di benessere nel corso degli anni
ha subito numerose
modifiche e ampliamenti,
che hanno condotto ad una visione
del termine più ampia e completa,
non più incentrata sull'idea di assenza di patologie,
ma come uno stato complessivo
di buona salute fisica, psichica e mentale.
Questa visione è punto cardine di molte discipline
e correnti di pensiero filosofico,
occidentali e orientali,
con recenti conferme in campo medico-scientifico.
Comunemente il benessere viene percepito
come una condizione
di armonia tra uomo e ambiente,
risultato di un processo di adattamento
a molteplici fattori che incidono sullo stile di vita.
L'assessorato alla Cultura del Comune di Albino,
in collaborazione con l'Associazione Salute Donna,
in occasione del mese dedicato alle Donne
intendono offrire spunti
fondamentali per un buon vivere.*

Programma

Moderatore: Anna Mancuso

15.30 - saluti e ringraziamenti: Sindaco **Dott. Fabio Terzi**
Saluti: **Sen. Nunziante Consiglio**

16.00 - introduzione:
Assessore alla cultura - **Emanuela Testa**
Presidente Salute Donna - **Anna Mancuso**

16.30 - inizio interventi:
Dott. Roberto Boffi
Il fumo di tabacco e il valore della prevenzione
Dott. Roberto Mazza
La prevenzione: le scelte a portata di tutti
e quelle da costruire insieme
Dott.ssa Eleonora Bruno
Come "Prevenire a tavola": Quali alimenti
Dott. Giovanni Frangi
Lo sport: non solo divertimento ma scelta di vita
Ass. Massimo Garavaglia
Prevenzione e stili di vita: un risparmio per le istituzioni

Al termine dell'incontro è previsto un rinfresco offerto dal
Centro Medico Polispecialistico Papa Giovanni XXIII di Albino.