



Centro
Incontro
ANZIANI



GIORNATA della SALUTE

giovedì 18 maggio 2023

Sala Mensa scolastica
via Lana - Varallo Pombia

PROGRAMMA:

ore 12.15

Presentazione della giornata

ore 12.30

Pranzo

- Crostoni caldi con verza, formaggio e speck
- Fusilli con le alici
- Petto di pollo alle erbe con radicchio stufato
- Macedonia di frutti rossi con gelato di soia

ore 14.30

Importanza di una corretta alimentazione

Dr.ssa Arianna Massarotto, nutrizionista

Discussione

ore 15.30

Importanza della socialità

Dr.ssa Emanuela Terazzi, neurologa

Discussione

ore 16.15

Importanza dell'attività fisica

Prof.ssa Giulia Parachini, insegnante di educazione fisica

Discussione

INFO: costo 10€ per soci Centro Anziani

è gradita la prenotazione (340 3536203 - 335 6885391)

Arredi Floreali: Floricoltura FUCCI - Pombia