

LA SALUTE NELLA TERZA ETÀ

STRATEGIE DI PREVENZIONE PER UN INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO

Un ciclo di 3 incontri per capire come la nutrizione, l'attività fisica e l'esercizio cognitivo giocano un importante ruolo nella salute dell'anziano

LUCCA - CENTRO CULTURALE CHIAVI D'ORO Via delle chiavi d'oro 6 Lucca



LUNEDÌ 11 MARZO 2024
ORE 15.30- 17.00

La nutrizione per promuovere
il benessere nella terza età

Francesca Milani
Biologa nutrizionista, specialista
in scienza dell'alimentazione

LUNEDÌ 8 APRILE 2024
ORE 15.30- 17.00

La cura delle nostre abilità
mentali per promuovere il
benessere nella terza età

Chiara Ferravante
Psicologa, esperta in
neuropsicologia

LUNEDÌ 6 MAGGIO 2024
ORE 15.30- 17.00

L'attività fisica per
promuovere il benessere
nella terza età

Riccardo Malfatti
Direttore della Medicina dello
Sport di Lucca

**PARTECIPAZIONE GRATUITA
FINO AD ESAURIMENTO POSTI**

per maggiori informazioni
sull'iniziativa inquadra il QRcode

