

LUOGHI DI INCONTRO

◆ **SALA COLONNE – CASCINA MARCHESA**
Corso Vercelli 141/17

◆ **CENTRO ANZIANI Beppe Mainardi**
Via Anglesio 25

◆ **OPEN INCET**
Via Cigna 96/17

ORARIO

dalle ore 15,00 alle ore 17,30

informazioni

e-mail bruna.guarino@gmail.com

cell.: 338 3402831

responsabile del progetto: BRUNA MATTA GUARINO

hanno collaborato le Associazioni:

- ◆ APS Ateneo Lubes
- ◆ ATUTTOTONDO -Associazione per la salute globale



CONOSCERE

per vivere meglio in salute e sicurezza

con il patrocinio della Circoscrizione 6°

Per una cultura dell'invecchiamento,
del mantenersi sani e quanto più
possibile attivi

Ingresso libero e gratuito fino ad esaurimento posti

CALENDARIO

◆ LUNEDI' 08 Ottobre 2018 SALA COLONNE

L'INTESTINO MALTRATTATO E LE SUE CONSEGUENZE:

Intolleranze, allergie, malattie autoimmuni e neurodegenerative. Come possiamo rimediare.

Lucia Giudice

◆ LUNEDI' 22 Ottobre 2018 C.A. MAINARDI

CUCINIAMO INSIEME:

Studieremo gli effetti delle spezie e dei colori sulla salute.
Prepareremo un pasto vegetariano completo.

Lucia Giudice

◆ LUNEDI' 5 Novembre 2018 OPEN INCET

PERCORSO DI DIFESA DALLE TRUFFE E DALLE AGGRESSIONI:

Come il truffatore raggiunge le sue vittime.
Tecniche di comunicazione ipnotica utilizzate.

Sergio Audasso

◆ LUNEDI' 19 Novembre 2018 OPEN INCET

APPRENDERE GLI STRUMENTI DI DIFESA DAI RAGGIRI:

Come controbattere e comportarsi
per smascherare le intenzioni dell'altro.

Sergio Audasso

◆ LUNEDI' 3 Dicembre 2018 SALA COLONNE

IMPARARE A CAPIRE LE ETICHETTE:

Saper leggere le etichette degli alimenti
per fare le giuste scelte.

Lucia Giudice

◆ LUNEDI' 17 Dicembre 2018 OPEN INCET

RICONOSCERE I RITUALI DI AGGRESSIONE:

Come fare a difendersi prima dell'evento aggressivo.

Sergio Audasso