



Promuovere la **SALUTE**

Dal cibo alla salute

Le 12 cose da sapere per mangiare sano e prevenire le malattie

Dott. Biagio Tinghino

martedì 19 aprile, ore 17.30

Dolci pericoli

Conoscere il diabete, curarlo, restare in forma

Dott. ssa Ida Mangone

martedì 26 aprile, ore 17.30

Il Covid, prima e dopo

Le strategie di prevenzione, le cure nel Long Covid

Dott. Paolo Scarpazza, Dr.ssa Elisa Oggioni

martedì 3 maggio, ore 17.30

Questioni di cuore

Sani stili di vita e alimentazione prima e dopo l'infarto

Dott. Antonio Cirò, Dr.ssa Scotti

martedì 10 maggio, ore 17.30

Ti ricordi?

Suggerimenti, strategie e cose da fare per combattere il decadimento cognitivo

Dott. Sandro Beretta

martedì 17 maggio, ore 17.30

Il movimento per tutti

Attività fisica, esperienze per tutte le età

Dott. ssa Stefania Abbiati

martedì 24 maggio, ore 17.30

Quando smettere allunga la vita

Strumenti e nuove terapie per smettere di fumare

Dott. Biagio Tinghino

martedì 31 maggio, ore 17.30

Prendersi cura

Gestire a casa un paziente cronico o un anziano, le cose da sapere e saper fare

Dott.ssa Lorena Nava, Dr. Vincenzo Abate, Dr.ssa Silvia Recalcati, IFeC della CdC di Vimercate

martedì 7 giugno, ore 17.30

