



ASSOCIAZIONE CULTURALE PER LA  
PROMOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA

Sede: Via Savioli, n. 3 – 40137 Bologna c/o Centro Stella  
cell: 333 6198635 - e.mail: [associazionepercorsi@gmail.com](mailto:associazionepercorsi@gmail.com)  
[www.comune.bologna.it/iperbole/associazionepercorsi/](http://www.comune.bologna.it/iperbole/associazionepercorsi/)

## CALENDARIO INCONTRI Gennaio-Maggio 2013

*Giornate dedicate alle Attività fisiche:*

<b>GENNAIO 2013/ MAGGIO 2013</b>	<b>Ora</b>	<b>Sede dell'incontro e oggetto</b> <i>Per i singoli programmi e costi vedere le locandine</i> <i>Prendere accordi con gli istruttori o i referenti</i>
<b>LUNEDI' e VENERDI'</b>	10-10,50	<b>Piscina Stadio:</b> <b>ginnastica in acqua</b> con Barbara <i>Referente Vanna 339 8329466</i>
<b>MERCOLEDI'</b>	11-11,50	Possibilità di recupero e/o terza lezione con altra istruttrice UIISP . Eventuale nuoto al Giovedì da Marzo (da definire)
<b>MERCOLEDI'</b>	9,15- <u>10,15</u> 10,20- <u>11,20</u> 11,25- <u>12,25</u>	<b>Centro Stella:</b> Tre turni di <b>Ginnastica Posturale</b> con Valentina. <i>Referente Valentina 347 1923550</i>
<b>GIOVEDI'</b>	11.15- 12.30	<b>Centro Stella:</b> <b>Attività motoria</b> a ritmo di balli caraibici <i>Referente Manuela 349 5534940</i>
<b>VENERDI'</b>	10-11	<b>Centro Stella:</b> <b>aderiamo alla proposta del Centro per la ginnastica cinese di Qi Gong con Maurizio.</b> <i>Referente Maurizio 348 2445465</i>
DOMENICA (saltuario in base al tempo e/o disponibilità)	9,30- 11,30	<b>Eventuali passeggiate salubri con o senza bastoni da Nordic Walking</b> <b>Gli accordi si prendono di volta in volta e i soci che mostrano interesse saranno avvisati con e-mail o sms.</b> <i>Prenotarsi via e_mail o cellulare di Percorsi (vedi intestazione)</i>
<b>Le attività saranno riprese dopo le Festività Natalizie. La riapertura verrà stabilita dai singoli istruttori.</b>		

## Continua: CALENDARIO INCONTRI Genn.-Maggio 2013

### Giornate dedicate alle conferenze

<i>GENNAIO 2013/ MAGGIO 2013</i>	<i>Ora</i>	<i>Sede dell'incontro e oggetto: Centro Stella – Via Savioli, 3 - Bologna</i>
<b>MARTEDI'</b> 15 Gennaio 2013	17,30-19	<i>Dott. Massimiliano Macciantelli –Podologo Presidente Nazionale AMPI “Il Piede e le sue complicanze”</i>
<b>MARTEDI'</b> 22 Gennaio 2013	17,30-19	<i>Dott.ssa Monica Bacci – neurologa e geriatra “Consigli e strategie per migliorare la memoria”</i>
<b>MARTEDI'</b> 29 Gennaio 2013	17,30-19	<i>Maurizio Mazzarelli–Istruttore di Qi Gong- “Voglia di The”. Le proprietà i benefici, la cultura del the</i>
<i>MARTEDI'</i> 5 Febbraio 2013 19 Febbraio 2013* 26 Febbraio 2013 . 9 Aprile 2013 23 Aprile 2013 . 14 Maggio 2013  <i>Da confermare</i>	15 -17	<i>–Sala piccola- Il Dott. Massimo Arcella, psicologo -, presenta il Secondo ciclo di 6 incontri con un gruppo di soci interessati ad approfondire il tema: “Noi e il cibo”. Un percorso che vedrà breve introduzione alle tematiche teoriche, ma soprattutto di pratica per far emergere aspetti disfunzionali legati alla ricerca di cibo e alla ristrutturazione del rapporto con il cibo. Il volantino specifico verrà inviato a parte con gli argomenti dei sei incontri agli interessati. <b>NB: Urgente sapere chi aderisce per fini organizzativi. Per adesioni telefonare a Vanna 339 8329466</b></i>
<b>MARTEDI'</b> 19 Febbraio 2013*	17,30-19	<i>Dott. Uberto Pagotto –endocrinologo – “Sostanze di consumo e ambientali che alterano le funzioni endocrine”</i>
<b>MARTEDI'</b> 5 Marzo 2013	17,30-19	<i>Prof.ssa Olga Codispoti – psicologa – “I disturbi alimentari nella ricerca scientifica”</i>
<b>MARTEDI'</b> 12 Marzo 2013		<i>Prof. Renato Pasquali –direttore della U.O. endocrinologia del Policlinico S.Orsola- “Buon funzionamento della tiroide, anomalie, rimedi, prevenzione in considerazione anche del dilagare della patologia”</i>
<b>MARTEDI'</b> 9 Aprile 2013	17,30-19	<i>Dott. Dimitri Zuffa – agronomo – “Le erbe officinali: coltivazione sul balcone e loro uso”</i>
<b>CONTINUA</b>		

## **Continua: CALENDARIO Giornate dedicate alle conferenze**

<b>MARTEDI'</b> 16 Aprile 2013	17,30-19	<i>Dott. Enzo Spisni –ricercatore Università degli Studi di Bologna. “La dieta mediterranea nel terzo millennio”</i>
<b>MARTEDI'</b> 7 Maggio 2013 (da confermare)	17,30-19	<i>Dott. Luca De Antoni – farmacista – “Come contrastare l’invecchiamento cellulare: alimentazione e integrazione”</i>
Data da confermare ma sempre di martedì		<i>Dott.ssa Altier, ginecologa “ osteoporosi” metodi di prevenzione cura</i>

## **Giornate dedicate alla cultura, convivi e gite**

<b>GENNAIO 2013 / MAGGIO 2013</b>	<b>Ora</b>	<b>Sede dell’incontro e oggetto (Come specificato nei vari programmi di cui seguiranno le locandine)</b>
SABATO 9 Febbraio 2013	10-13	Visita al “MUSEO PELAGALLI” Vedi depliant in bacheca e in questo sito alla pagina dedicata alle Escursioni Ref. Vanna 339 8329466
SABATO O DOMENICA DI APRILE		<i>Visita all’Orto Botanico di Bologna Ref. Elvira 348 2646082 Seguirà volantino e comunicazione</i>

*Le CONFERENZE, salvo ove diversamente specificato, sono offerte da “Percorsi” a titolo gratuito. E’ comunque gradita una offerta libera a sostegno dei progetti della Associazione stessa.*

*Per ogni incontro verrà affisso, ed inviato via e-mail ai soci che hanno fornito indirizzo di posta elettronica, il Volantino esplicativo.*

**Modifiche, precisazione date ed argomenti, inserimento di attività concordate saranno comunicate ai soci in tempi utili.**

**IL DIRETTIVO DI PERCORSI vi aspetta agli incontri programmati e vi invita a regolare l’iscrizione per il 2013**