



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
www.comune.bologna.it/iperbole/associazionepercorsi/

CALENDARIO INCONTRI Gennaio-Maggio 2013

Giornate dedicate alle Attività fisiche:

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

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>
MARTEDI' 15 Gennaio 2013	17,30-19	<i>Dott. Massimiliano Macciantelli –Podologo Presidente Nazionale AMPI “Il Piede e le sue complicanze”</i>
MARTEDI' 22 Gennaio 2013	17,30-19	<i>Dott.ssa Monica Bacci – neurologa e geriatra “Consigli e strategie per migliorare la memoria”</i>
MARTEDI' 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. NB: Urgente sapere chi aderisce per fini organizzativi. Per adesioni telefonare a Vanna 339 8329466</i>
MARTEDI' 19 Febbraio 2013*	17,30-19	<i>Dott. Uberto Pagotto –endocrinologo – “Sostanze di consumo e ambientali che alterano le funzioni endocrine”</i>
MARTEDI' 5 Marzo 2013	17,30-19	<i>Prof.ssa Olga Codispoti – psicologa – “I disturbi alimentari nella ricerca scientifica”</i>
MARTEDI' 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>
MARTEDI' 9 Aprile 2013	17,30-19	<i>Dott. Dimitri Zuffa – agronomo – “Le erbe officinali: coltivazione sul balcone e loro uso”</i>
CONTINUA		

Continua: CALENDARIO Giornate dedicate alle conferenze

MARTEDI' 16 Aprile 2013	17,30-19	<i>Dott. Enzo Spisni –ricercatore Università degli Studi di Bologna. “La dieta mediterranea nel terzo millennio”</i>
MARTEDI' 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

GENNAIO 2013 / MAGGIO 2013	Ora	Sede dell’incontro e oggetto (Come specificato nei vari programmi di cui seguiranno le locandine)
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