

GLI INCONTRI

1. La guida all'arte della longevità in buona salute: un dono della Misericordia ai Pistoiesi

Verrà offerto in dono a tutti i partecipanti un libretto che svela come deve essere un buono stile di vita e perché, adottandolo, si possa aumentare la speranza di una vita lunga e sana.

Mercoledì 31 Ottobre 2018 - ore 17.30

2. Godiamoci la buona tavola

Una dieta sana può essere anche gustosa, piacevole e allegra.

Mercoledì 7 Novembre 2018 - ore 17.30

3. "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo"

Il buon cibo ci aiuta a restare sani, a contrastare l'invecchiamento e a guarire dalle malattie.

Mercoledì 14 Novembre 2018 - ore 17.30

Il 4° incontro programmato per il 21 Novembre sarà effettuato su richiesta dei partecipanti

"L'Associazione Alberto Sordi (organizzazione non lucrativa con sede in Roma, via Alvaro del Portillo 5, www.associazionealbertosordi.it, nata nel 2002 per volontà dell'indimenticabile Alberto Sordi e promossa dalla Fondazione omonima) persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale, con particolare attenzione alle persone anziane in stato di disagio. A tal fine l'Associazione **ha progettato e gestisce da 16 anni il Centro Diurno Anziani Fragili e svolge attività di Assistenza domiciliare per anziani nel territorio di Roma Capitale.** In Toscana collabora a molte attività, aperte anche ai giovani, volte ad educare ad una vita attiva, lunga e sana"