



La Cura è di Casa



un progetto di
 **fondazione
cariplo**

**INCONTRI DI
IN-FORMAZIONE**

La Cura è di Casa: per una comunità amica delle persone che invecchiano

1) Comunicare è un'arte difficile: giornalismo ieri e oggi

a cura di **Ivan Fossati**, caporedattore La Stampa sezione VCO

Giovedì 8 novembre, 15.00 – 17.00

2) Alimentazione sana: fare prevenzione, costruire salute

a cura di **Anna Villarini** – nutrizionista Istituto Tumori Milano.

Giovedì 15 novembre, 15.00 – 17.00

3) Abitudini posturali: osservazione-correzione-equilibrio

a cura di **Andrea Baldioli** – architetto e posturologo

Giovedì 22 novembre, 15.00 – 17.00

4) Sonno e insonnia: la cultura del sonno

a cura di **Alessandro Mauro** - Direttore dell'U.O. Universitaria di Neurologia e Neuroriabilitazione,
Direttore Centro Medicina del Sonno Istituto Auxologico Ospedale San Giuseppe di Piancavallo

Giovedì 29 novembre, 15.00 – 17.00

Sede degli incontri: Villa Giulia – Pallanza Verbania. Il corso è gratuito.

A chi partecipa almeno a 3/4 degli incontri verrà rilasciata una breve dispensa dei corsi.

Il corso è dedicato a coloro che vogliono approfondire e confrontarsi con esperti sul tema degli stili di vita e del benessere psicofisico in età adulta e oltre. Inoltre è indirizzato anche a chi si occupa o si vuole occupare di persone anziane vulnerabili per il progetto *La Cura è di Casa*; si rivolge infine a operatori socio sanitari, volontari e assistenti familiari che vogliono migliorare le conoscenze sui bisogni della popolazione anziana, condividendo esperienze e saperi in uno scambio reciproco e arricchente per tutti.

La Cura è di Casa.

La Comunità per il benessere della persona anziana.