

ANNO 2023
Bergamo Brescia capitale della cultura

LA CULTURA COME CURA

Siamo
Capitale
Italiana
della Cultura

BERGAMO
BRESCIA

2023



• **11 OTTOBRE 2023, CASAZZA**

dalle 15.00 alle 17.00
presso Sala Consiliare Via Don Zinetti, 1

La val Cavallina una particolare valle prealpina
a cura del prof. Renato Ferlinghetti dell'Università degli studi di Bergamo.
L'incontro delinea i vari aspetti che caratterizzano le valli corridoio affrontati in relazione con l'azione territoriale delle società locali.

• **19 OTTOBRE 2023, CASAZZA**

dalle 15.00 alle 17.00
presso Sala Consiliare Via Don Zinetti, 1

Cibo e salute: consigli pratici per mangiare bene e vivere a lungo
a cura del dott. Antonio Bonaldi

• **25 OTTOBRE 2023, CASAZZA**

dalle 15.00 alle 17.00
presso Sala Consiliare Via Don Zinetti, 1

La terapia dei suoni
a cura della professoressa Maria Zilocchi.
Esplorazione e ascolto del mondo interiore, attraverso il canale privilegiato della Musica e dei suoni.

• **6 NOVEMBRE 2023, CASAZZA**

dalle 15.00 alle 17.00
presso Sala Consiliare Via Don Zinetti, 1

**L'importanza dell'attività motoria:
la ginnastica preventiva adattata over 65**
a cura del dott. Matteo Rossi (collaboratore dell'Università di Bergamo e referente CUS UNI BG per l'attività fisica adattata)

• **15 NOVEMBRE 2023, CASAZZA**

dalle 15.00 alle 17.00
presso Sala Consiliare Via Don Zinetti, 1

La gestione delle emozioni: le emozioni in gioco per stare bene
A cura della dott.ssa Tania Da Ros (Consultorio Familiare Zelinda)

• **1 DICEMBRE 2023, CASAZZA**

dalle 15.00 alle 17.00
presso Sala Consiliare Via Don Zinetti, 1

Come funziona la memoria e come si modifica con l'età: i cambiamenti che è bene conoscere per stare in salute
A cura della dott.ssa Tania Da Ros (Consultorio Familiare Zelinda)



GLI INCONTRI SONO A TITOLO GRATUITO E INGRESSO LIBERO



CISL PENSIONATI
Bergamo



Sobria Rispettosa Giusta



FEDER.S.P.E.V.
FEDERAZIONE NAZIONALE SANITARI PENSIONATI E VEDOVE
PRESIDENZA NAZIONALE
00192 ROMA - Via Etna, 24 - Tel. 063221087
SEDE DI BERGAMO
Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri
Via G. Manzù, 25 - Tel. (035) 217200 - Fax (035) 217230

