



PREMIO INTERNAZIONALE
DI LETTERATURA
CITTÀ DI COMO

XI
EDIZIONE



6ª EDIZIONE ESCLUSIVA



SABATO 15 GIUGNO 2024
YACHT CLUB - COMO

INVECCHIARE IN SALUTE

come vivere al meglio la terza età

partners.co.it

- | | |
|---|--|
| 10:00 Apertura al pubblico | 12:45 Domande del pubblico |
| 10:30 L'invecchiamento nel tempo del nostro cervello
<i>Mario Guidotti (neurologo)</i> | 13:00 Pausa pranzo |
| 11:00 Prevenzione è rivoluzione
<i>Silvio Garattini (Istituto Mario Negri)</i> | 14:15 L'importanza della lettura e dello studio in età avanzata
<i>Piergiorgio Odifreddi (matematico, divulgatore)</i> |
| 11:30 Pausa caffè | 14:45 L'alimentazione nella terza età
<i>Erna Lorenzini (nutrionista, Unimi)</i> |
| 11:45 Falsi miti e realtà sull'invecchiamento
<i>Ugo Lucca (Istituto Mario Negri)</i> | 15:15 Come conservare nel tempo la forma fisica
<i>Biagio Santoro (medico dello sport)</i> |
| 12:15 Come mantenersi in salute tra farmaci e vaccini
<i>Angelo Luigi Beretta (medico geriatra)</i> | 15:45 Domande e considerazioni finali |
| | 16:30 Fine lavori |

INGRESSO LIBERO

Per prenotazioni scrivere a info@premiocittadico.com.it
Fino ad esaurimento posti

ASSOCIAZIONE ELEUTHERIA

Tel. +39 031.241.392 • Cell. +39 340.94.39.256 • Cell. +39 329.33.36.183

info@premiocittadico.com.it • www.premiocittadico.com.it



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DELL'INSUBRIA



CAMERA DI COMMERCIO
COMO-LECCO
Insieme per lo sviluppo



Con il contributo di
Regione Lombardia

