



## 1) Nutrire il Benessere: Consigli e Pratiche per una Dieta Sana nella Terza Età

### Di cosa si tratta

Un viaggio alla scoperta del cibo come primo alleato della nostra salute. Attraverso seminari con medici e nutrizionisti, si imparerà come prevenire patologie comuni (come diabete e ipertensione) senza rinunciare al gusto. Il percorso non è solo teorico: grazie alla collaborazione con gli studenti dell'ECFOP di Vimercate e i volontari de "Le Comunità della Salute", ci saranno attività pratiche per preparare insieme piatti sani, scoprendo segreti e proprietà di ingredienti preziosi come i cereali integrali.

### A chi è rivolto

Incontri pensati per anziani desiderosi di

- migliorare le proprie abitudini alimentari e prevenire le patologie
- scoprire ricette salutari, semplici e gustose.

### Perché aderire

- **Informazione Scientifica:** per fare domande dirette a esperti della nutrizione.
- **Esperienza Pratica:** Partecipare a laboratori di cucina e assaggi guidati per imparare a valorizzare ingredienti a basso indice glicemico (come la farina integrale).
- **Incontro Intergenerazionale:** Collaborare con i giovani studenti di cucina, unendo l'energia delle nuove generazioni all'esperienza dei senior.
- **Prevenzione Concreta:** Acquisire competenze per tenere sotto controllo glicemia e pressione arteriosa attraverso piccoli, grandi cambiamenti quotidiani.

**Per saperne di più:** [Aeris > Generazione Senior](#)

Contatti: Stefano Brambilla- 334/ 2184529- stefanobrambilla@coopaeris.it