



COMUNE DI  
FIRENZE

Q4  
ISOLOTTO LEGNAIA



**RIFERIMENTI  
E CONTATTI**

**Coordinamento Gruppi  
Salute è Benessere  
Comune di Firenze  
andrea.forconi@comune.fi.it**

**ASL IO S.S.  
Educazione alla Salute  
patrizia.giannelli@asf.toscana.it**

**INCONTRI**

**PASSEGGIATE**

**AMO  
VIVERE  
IN  
SALUTE**

**all'insegna di salute,  
equilibrio e benessere!**

**DIVERTIMENTO**

**STILI DI VITA**

**Gruppo Salute è benessere**

**unicooxfordfirenze**

Sezione Soci Firenze Sud Ovest

# AMO VIVERE IN SALUTE

**ALIMENTAZIONE  
EQUILIBRATA  
CORRETTA  
INFORMAZIONE  
SUI FARMACI  
E MOVIMENTO  
PER UNO STILE  
DI VITA SANO**

**programma**



COMUNE DI  
FIRENZE



ISOLOTTO LEGNAIA

**unicopfirenze**

Sezione Soci Firenze Sud Ovest



## **I. PASSEGGIATE**

Le passeggiate si svolgono ogni secondo sabato del mese, con partenza alle ore 9.30 dalla sede del Quartiere 4 Villa Vogel in via delle Torri e rientro alle ore 12.30 circa.

La camminata è aperta a tutti ed è gratuita.

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| <b>1_Passeggiata</b>      | <b>sabato 12 ottobre 2013</b>  |
| <b>2_Bici/Passeggiata</b> | <b>sabato 9 novembre 2013</b>  |
| <b>3_Passeggiata</b>      | <b>sabato 14 dicembre 2013</b> |
| <b>4_Passeggiata</b>      | <b>sabato 11 gennaio 2014</b>  |
| <b>5_Passeggiata</b>      | <b>sabato 8 febbraio 2014</b>  |
| <b>6_Passeggiata</b>      | <b>sabato 8 marzo 2014</b>     |
| <b>7_Passeggiata</b>      | <b>sabato 12 aprile 2014</b>   |
| <b>8_Passeggiata</b>      | <b>sabato 10 maggio 2014</b>   |

## **2. INCONTRI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE**

presso Auditorium OPS - CENTRO\*Ponte a Greve

**7 NOVEMBRE 2013 · ORE 17/19**

**FARE BENE LA SPESA**

Incontro con la dott.ssa Alessandra Tempestini

**30 GENNAIO 2014 · ORE 17/19**

**RELAZIONI IN RETE: DILEMMI, INSIDIE, OPPORTUNITÀ  
NELL'ERA DI INTERNET E DEL VIRTUALE**

Incontro a cura della dr.ssa Simona Casati

**6 MARZO 2014 · ORE 17 /19**

**ALIMENTAZIONE E CELIACHIA**

Incontro a cura dell'Associazione Italiana Celiachia

dr.ssa Silvia Simonetti, dietista

dr.ssa Gianna Bellandi, psicopedagogista

dr.ssa Francesca Safina, psicologa

**10 APRILE 2014 · ORE 17/19**

**DIFENDERSI DALLE DIPENDENZE DA GIOCO**

Incontro a cura del dr Massimo Cecchi

**8 MAGGIO 2014 · ORE 17/19**

**IL PIACERE NON HA ETÀ**

Incontro a cura della d.ssa Patricia Bettini

## **3. PASSEGGIATA FINALE**

24 maggio 2014 aperta a tutti i Gruppi Salute è Benessere della città per le tre Ville di Castello Andare a piedi risveglia tutti i nostri sensi, allontana lo stress e migliora la condizione psicofisica generale. Inoltre, passeggiare in gruppo favorisce la socializzazione.