



Confraternita
Misericordia
Quercegrossa



Con il patrocinio



Comune di
Monteriggioni



Provincia di Siena



ASSOCIAZIONE
PER I DIRITTI
DEGLI ANZIANI

**Presentano il
Seminario**

**"LA SALUTE DEL
CUORE TRA CORPO E
PSICHE"**

**23 Marzo 2013
ore 17.00**

**La partecipazione al
seminario è aperta a tutti
e l'ingresso è gratuito**

Il seminario si terrà

**presso la Misericordia di
Quercegrossa
sala del Comune
via Calamandrei 43
Quercegrossa
(Siena)**

Per coloro che lo desiderano
termineremo la serata mangiando
insieme presso **l'Osteria Quercegrossa**,
Strada del Chianti Classico, 47,
Quercegrossa, alle ore 20.30 al prezzo di
25 Euro a persona.

Per la partecipazione alla **cena** è
necessaria la conferma entro giovedì **21
Marzo** contattando l'Associazione La
Betulla oppure la Misericordia di
Quercegrossa

Per informazioni

Confraternita di Misericordia

Via del Chianti Classico, 1
Quercegrossa
tel. 0577-329173

E-mail:
misericordia.quercegrossa@gmail.com

**Associazione Culturale Senese
la Betulla**

Via Borgheri 1
53011
Castellina in Chianti (Siena)
cell. 3498389377 / 3279475013

E-mail:
ass.labetulla@gmail.com

Programma

DESCRIZIONE E FINALITA' DEL SEMINARIO

La finalità principale del seminario è quella di diffondere una cultura del benessere sia a livello biologico che psicologico

In particolare si propone di:

1. definire le principali patologie cardiache
2. Informare su stili di vita salutari che possano ridurre il rischio di sviluppare patologie cardiache
3. riflettere su quanto corpo e psiche siano legate
4. chiarire il ruolo dello stress nell'insorgenza delle malattie cardiovascolari
5. spiegare i legami esistenti tra emozioni, affettività e salute del cuore

17,00

Accoglienza partecipanti
Dott.ssa Silvia Donati della Lunga Presidente Ass. la Betulla

17.10

Saluto del Presidente
Roberto Gorelli
Misericordia di Quercegrossa

17,20

Saluto delle Autorità

17,30

Cuore e batticuore
Dott. Antonio Garzia
Cardiologo

17,50

Alimentazione per un cuore sano.
Dott.ssa Loretta Massai
Biologa Nutrizionista
Università di Siena

18,10

Solitudine: quale impatto sulla salute?
Dott.ssa Barbara Bertocci
Psicologa - Psicoterapeuta
Vice presidente A.D.A. Siena

18,30

Emozioni, affettività e salute del cuore
Dott.ssa Rosalba Raffagnino
Psicologia- Psicoterapeuta
Docente Università di Firenze

18,50

Star bene in movimento.
Dott.ssa Monica Bianchi
Psicologa - Psicoterapeuta
Università di Siena

19,10

Discussione e conclusioni
Dott.ssa Silvia Donati della Lunga

19.30 Sarà offerto a tutti i partecipanti un aperitivo