

*“ Uno non può  
pensare bene,  
amare bene,  
dormire bene, se  
non ha mangiato  
bene”*

*Virginia Woolf*



designed by freepik.com

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

**AVIS** Regionale  
Calabria



### **Avis Regionale Calabria**

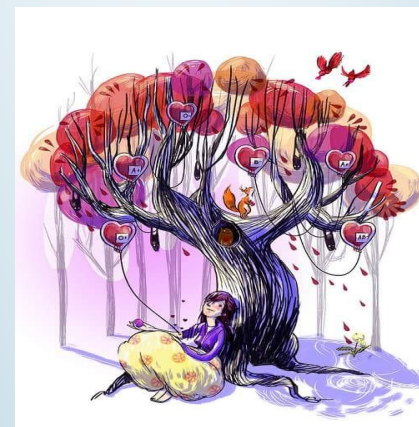
Loc. Profeta  
88050 Caraffa di Catanzaro (Cz)  
tel. 0961-780127  
Fax. 0961-354069  
Email: [calabria@avis.it](mailto:calabria@avis.it)

In collaborazione con:



## **III Forum Regionale Avis Giovani Calabria**

*Mangia, Dona, Ama*  
**Alimentiamo la Solidarietà**



**26-27 Novembre 2016**

**Park Hotel Mirabeau  
C.da Pilinga, 1  
88060 Gasperina (Cz)**



*Mangia, Dona, Ama*

**Alimentiamo la Solidarietà**

*Quali alimenti sono indispensabili e quali, invece, possono avere un impatto enorme sul nostro metabolismo?*

*Come poter comprendere i rischi di una scorretta alimentazione per prevenire le malattie in età giovanile?*

*Come si può lavorare sulle proprie capacità, le potenziali risorse, riuscendo a scoprirle, mettendole a disposizione, per ciò che facciamo in relazione ai "nostri" progetti futuri associativi?*

## Programma Forum

**Sabato 26 Novembre**

- Ore 09.00 Accreditamento
- Ore 10.00 Saluti istituzionali
- Ore 10.30 Inizio Lavori  
Trecroci Monica - Biologa Nutrizionista
- Ore 11.45 Domenico Frontera - Medico specialista in medicina interna dell' A.O. Pugliese - Ciaccio di Catanzaro
- Ore 13.00 Pranzo
- Ore 15.00 Pettinato Angelina e Mazza Graziella - Psicologhe e Psicoterapeute
- Ore 16.00 Floro Ugo - Avvocato, Giornalista e Conduttore televisivo
- Ore 17.00 Coffee Break
- Ore 17.30 Inizio Lavori di Gruppo
- Ore 19.00 Fine Lavori di Gruppo
- Ore 20.30 Cena con intrattenimento serale

## Programma Forum

**Domenica 27 Novembre**

- Ore 9.30 Inizio Lavori di Gruppo
- Ore 12.00 Presentazione del libro di Avis Regionale Calabria *"La dieta mediterranea calabrese"* ideato e realizzato dal Dott. Luigi Elia e Dott. Biagio Cutrì
- Ore 12.30 Chiusura Lavori - Presentazione in Plenaria dei Lavori, con consegna del Prodotto Finale del III Forum Giovani
- Ore 13.30 Pranzo