

---

## Salute e benessere: una corretta alimentazione

**Autore:** Redazione

**Fonte:** Città Nuova

**Siamo al secondo appuntamento il prossimo 21 febbraio (dalle 18 alle 19) col nuovo ciclo di webinar a cura di Valter Giantin, medico-geriatra e bioeticista clinico, autore del libro “Vivere a lungo con successo” edito da Città Nuova. Lo affiancheranno relatori esperti di salute e benessere globale.**

**Il tema della corretta alimentazione sarà al centro del secondo appuntamento del corso di formazione agile di Città Nuova "Vita e salute per tutte le età... la sapienza del benessere" a cura di Valter Giantin, medico-geriatra e bioeticista clinico.**

Una serie di webinar in cui **10 importanti relatori** che trattano il tema della **piena salute** e del **benessere globale** affiancheranno Giantin, puntando sulla sapienza necessaria a vari livelli per raggiungere e mantenere un simile importante risultato. Saranno appuntamenti **mensili**, da gennaio a dicembre 2023, di circa un'ora (**dalle 18 alle 19**), quindi poco impegnativi come impegno fisso, ma con **la volontà di andare in profondità nelle singole sfere della salute** secondo una **architettura di scelte** ben orchestrata, per un **progetto di vita** che supera nettamente le sole sfere *bio-fisica* e *psico-cognitiva*, per aprirsi su **realità spesso poco considerate** come la *socio-ambientale* e la *esistenziale-spirituale*. L'approccio sarà sempre prevalentemente di **carattere "scientifico" anche se estremamente divulgativo**, con la **possibilità di porre domande aperte ad ognuno dei relatori degli incontri**. Vi è anche la possibilità, per chi si abbona, di **vedere o rivedere** in momenti diversi gli eventi proposti. **Una grande opportunità per tutte le età** per crescere nelle conoscenze che riguardano il "bene" ritenuto principale per ognuno di noi da tutte le ricerche in ambito sociale. **Segniamoci le date!** --- Ecco l'elenco degli appuntamenti: *I contenuti del percorso di Formazione agile "Vita e salute per tutte le età... la sapienza del benessere", sono divisi in 2 cicli consecutivi, con 5+5 eventi:* **Vita e salute per tutte le età. Primo ciclo (5 eventi)** **17/01/2023 - Mantenersi in salute** - con Valter Giantin e Giuseppe Milan (pedagogista - prof. di Pedagogia Trento – già Direttore del Dipartimento di Scienze dell'Educazione - Università di Padova) **21/02/2023 - La corretta alimentazione** - con Valter Giantin e Giuseppe Sergi (medico geriatra - direttore Clinica Geriatrica Università di Padova, Specialista scienza dell'alimentazione) **21/03/2023 - I disturbi psicologici, tra ansia e depressione. L'insonnia e la demenza digitale** - con Valter Giantin e Antonella Stella (medico psichiatra – Psicoterapeuta - LP – Padova) **18/04/2023 - Nuove strategie contro isolamento e solitudine** - con Valter Giantin e Tiziano Vecchiato (sociologo – direttore dal 1992 della Fondazione Studi Sociali E. Zancan - Padova) **23/05/2023 - Salute e spiritualità: dall'agnostico al mistico** - con Valter Giantin ed Enzo Pace (sociologo - già presidente dell'International Society for the Sociology of Religion (ISSR/SISR) – direttore del Dipartimento di Sociologia dell'Università di Padova) **Vita e salute per tutte le età. Secondo ciclo (5 eventi)** **20/06/2023 - L'esercizio fisico per prevenire la fragilità** - con Valter Giantin e Giovanni Guandalini (fisiatra - già responsabile della UOS Servizio Informazione e Valutazione Ausili “ABILITA” del P.O. Villa Rosa – TN) **19/09/2023 - Disturbi di memoria e cognitivi** - con Valter Giantin e Sara Marin (responsabile Centro disturbi cognitivi e demenze – Bassano del Grappa - Vicenza) **17/10/2023 - Salute e ambiente** - con Valter Giantin e Pasquale Pellegrini (giornalista ed autore del libro *Salviamo il mondo a tavola* Città Nuova) **21/11/2023 - Salute e religione** - con Valter Giantin e Renzo

---

Pegoraro (medico-teologo, cancelliere della Pontificia Accademia per la Vita - Roma) 19/12/2023 - **Salute come bellezza** - con Valter Giantin e Cecilia Tumiatti (statistica, responsabile Audit interno Az. Osp-Univ. Padova) Tutti i webinar sono **il terzo martedì del mese, dalle ore 18 alle ore 19.** --- **Per abbonarsi** è sufficiente segnarsi [qui](#). Oppure mandare una mail ad [abbonamenti@cittanuova.it](mailto:abbonamenti@cittanuova.it) o chiamare il numero **3476400459**, anche con messaggio whatsapp). Il costo dei due cicli del corso è di **35+35 Euro**. Gli abbonati riceveranno via email le istruzioni e avranno accesso in via riservata a tutta la documentazione relativa al corso, inclusa la **registrazione di tutte le puntate** che quindi **gli abbonati possono rivedere con comodità in qualsiasi momento**. Per coloro che desiderano abbonarsi a più di un percorso formativo, sono previsti degli sconti. **Per informazioni:** [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) tel. **06-96522201** – cell. **347.6400459** --- [http://www.cittanuova.it/wp-content/uploads/2022/12/WIN\\_20221218\\_19\\_40\\_13\\_Pro.mp4](http://www.cittanuova.it/wp-content/uploads/2022/12/WIN_20221218_19_40_13_Pro.mp4)

---

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**

---