



## Fara Gera d'Adda

Associazione Pensionati Faresi,  
Piazza Patrioti n°3 - Fara Gera d'Adda

**Lunedì 25 maggio 2026 orario 14:30 - 16:30**

*La Casa di Comunità di Treviglio ti invita a*  
**UN TÈ CON GLI AMICI: MOMENTI DI RELAX E  
CONVERSAZIONE PER IL BENESSERE**

### **Alimentazione e Benessere con il Dietista**

*“Mangiare bene per vivere meglio:  
alimentazione nella terza età”*



### **PROGRAMMA**

- Nutrienti essenziali per gli anziani: proteine, calcio, fibre, vitamine
- Come leggere le etichette alimentari
- Gestione di patologie comuni (diabete, ipertensione, colesterolo)
- Idee per pasti semplici, sani e gustosi
- Mini laboratorio con esempi di menù settimanali

