

## Dove si svolge

### In Piazza Cavour

sotto un'unica grande tensostruttura ad ingresso gratuito i visitatori potranno trovare:

- Un ricco programma di intrattenimento ed informazione
- Servizi
- Attività di prevenzione: controlli gratuiti della pressione, della glicemia e dell'udito
- Area ristoro

### E tanti stand espositivi con:

- Associazioni di volontariato, culturali, assistenziali
- Enti pubblici e privati
- Servizi finanziari
- Servizi e prodotti per migliorare la vita quotidiana
- Case di riposo, istituti medici e terapeutici
- Terme, palestre e centri benessere
- Agenzie di viaggio
- Opportunità per vivere attivamente il tempo libero

### In Biblioteca Comunale

Proiezione di film con dibattito ad ingresso gratuito

## Como Anni Felici

E' un'iniziativa di Spazio Progress con la partecipazione e il patrocinio del Comune di Como



Sponsor Area Incontri



# COMO ANNI FELICI

fiera della terza età... e non solo

INGRESSO GRATUITO

PRODOTTI SERVIZI IDEE E PROPOSTE  
PER MIGLIORARE LA QUALITÀ  
DELLA VITA DELL'ANZIANO

### ORARI

venerdì 10.00 - 24.00  
sabato 10.00 - 24.00  
domenica 10.00 - 20.00

### INFORMAZIONI

Spazio Progress  
tel. +39 031 4860205  
info@spazioprogress.com  
www.spazioprogress.com

## Cos'è Como Anni Felici?

E' una fiera dedicata interamente alla terza età... e non solo, organizzata da Spazio Progress con la partecipazione ed il patrocinio del Comune di Como - Assessorato ai Servizi Sociali



GRAFICA COMUNE DI COMO

19 20 21  
marzo 2010  
PIAZZA CAVOUR



## PROGRAMMA

### BIBLIOTECA COMUNALE

Proiezioni di film con dibattito – ingresso gratuito

#### MARTEDÌ 16 MARZO

Ore 16.30

**HAROLD E MAUDE** – regia di Hal Ashby – America 1971

Introduzione e dibattito a cura di Fabrizio Fogliato – critico cinematografico e insegnante di cinema c/o Scuola Ripamonti

#### Giovedì 18 MARZO

Ore 16.30

**MONSIEUR IBRAHIM E I FIORI DEL CORANO**

regia Francois Duyperon – Francia 2003

Introduzione e dibattito a cura di Alberto Cano – critico e curatore di rassegne cinematografiche (Il Lunedì del Cinema)

### PIAZZA CAVOUR

#### VENERDÌ 19 MARZO

##### AREA PALCO

10.00

##### INAUGURAZIONE

Alla presenza delle autorità del nostro territorio

15.00 – 17.30

##### Torneo di scala 40

Organizzato da:

- Circolo CircoScrizione 6
- Gruppo Seniores

20.00 – 21.00

##### Esibizione di ballo

a cura di scuola di danza ARTHUR MURRAY

21.00 – 24.00

##### Serata danzante aperta a tutti con ballo liscio e balli di gruppo

con l'orchestra TONY LIGORIO

##### AREA INCONTRI

11.30 – 12.30

##### Terme oggi: cura e prevenzione

a cura di TERME DI TRESORE

relatore: Dott. Giuseppe Arcuri, Medico Specialista

14.30 – 15.30

##### Un progetto per la predizione e prevenzione del morbo di ALZHEIMER

a cura di ANAP ANCOS Confartigianato Persone Como

15.30 – 16.30

##### Viaggio attraverso la Como che cambia... ma cambia?

a cura di FAMIGLIA COMASCA

relatore: Adriano Giudici

16.30 – 17.30

##### L'ictus cerebrale: conoscerlo per saperlo affrontare

a cura di ALICE COMO

Relatore: Dott. Simone Vidale – neurologo ospedale S. Anna

17.30 – 19.00

##### Attività motoria e prevenzione delle malattie cardiovascolari

a cura di COMOCUORE

relatore: dott. Giovanni Russo – Cardiologo Osp. S. Anna

##### Fitness metabolico ed evergreen

a cura di KEEP FIT CLUB

relatore: Charlie Bernasconi istruttore Federale

##### Golf, tennis, vela, bici e running: passioni da coltivare e continuare

a cura di KEEP FIT CLUB

relatore: Dott. Roberto Pusinelli laureato in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative

### AUDITORIUM COLLEGIO GALLIO DI COMO

21.00

##### Concerto di Pasqua 2010

Ingresso da Via Barelli parallela a Viale Innocenzo XI

Promosso dall'ANAP Associazione pensionati di Confartigianato Imprese Como

##### La quarta edizione del concerto di Pasqua con la prestigiosa Banda Baradello di Como

Ingresso libero

#### SABATO 20 MARZO

##### AREA PALCO

10.30 – 11.00

##### Lezione pilates base

Organizzato da KEEP FIT CLUB

11.00 – 11.30

##### Lezione di ginnastica per addominali

Organizzato da KEEP FIT CLUB

14.30 – 16.00

##### Tombolata

Organizzata da:

- Circolo anziani Camnago Volta
- Circolo anziani Sagnino
- Circolo anziani Albate

16.30 – 18.00

##### Il Musicchiere

Organizzato da:

- Associazione Gruppo Attivo di Camerlata

21.00 – 23.00

##### Spettacolo teatrale

Commedia brillante dialettale

##### “Cerchi vün ‘mè mi anca üsaa”

Filodrammatica Teatro Nuovo di Rebbio

##### AREA INCONTRI

10.00 – 12.00

##### Dimostrazione di decoupage e di composizione floreale

a cura di UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA' "A. VOLTA"

insegnanti: Gabriella Beccattini e Eleonora D'Este

14.30 – 15.30

##### Incontro con il nostro dialetto

a cura di FAMIGLIA COMASCA

relatori: Graziella Molinari e Orazio Sala

15.30 – 17.00

##### AUSER a Como: “Filo d'Argento” - Università Popolare - Gaudeamus - Abitare Insieme

a cura di AUSER COMO

Relatori: Gianfranco Garganigo (Presidente Prov.le), Maria Ambrosoli (Presidente U.P.), Rino Campioni (V.Presidente Reg.le)

17.00 – 17.30

##### Presentazione assicurazione gratuita over 70 “COMO CITTA' SICURA”

a cura di ASSESSORATO SICUREZZA - COMUNE DI COMO

relatore: Assessore Francesco Scopelliti

### AREA RISTORO

19.30 – 20.30

##### Polentata

Il ricavato andrà a favore di Croce Azzurra

#### DOMENICA 21 MARZO

##### AREA PALCO

10.30 – 11.00

##### Ginnastica ballando

Organizzato da KEEP FIT CLUB

11.00 – 11.30

##### Stretching

Organizzato da KEEP FIT CLUB

15.30 – 17.00

##### ballo e musica dal vivo

17.00 – 18.30

##### Esibizione di tango argentino, milonga, vals, balli caraibici e altri balli

a cura della scuola di danza INNO LATIN SWING di Parè

##### AREA INCONTRI

10.30 – 11.30

##### Novità in tema di prevenzione e cura dell'infarto

a cura di COMOCUORE

relatore: Giovanni Ferrari, presidente Comocuore

11.30 – 12.30

##### C'è più sicurezza insieme

a cura di POLIZIA DI STATO

relatore: sovr. Roberto Pistillo

14.30 – 15.30

##### MONDO COLF: per un lavoro di cura in regola

a cura di ACLI COLF E PATRONATO ACLI

15.30 – 16.30

##### L'arcobaleno della terza età: nuovi colori alle relazioni

a cura di AMPLIFON

relatore: Dott. Omar Strega, laureato in tecniche audioprotesiche

16.30 – 17.30

##### Le età della vita: cogliere i frutti di ogni stagione (il sistema educativo guanelliano)

a cura di OPERA DON GUANELLA

relatore: dott.ssa Silvia Bianchi – dott.ssa Daniela Mascheroni

17.30 – 18.30

##### Lesioni da pressione. Prevenzione e cura

a cura di PRIVATA ASSISTENZA

relatore: dott. Roberto Crovasce