

## MERCOLEDÌ 17 GIUGNO

alle ore **18<sup>00</sup>** **YOGA** A.S.D. Ananda  
**NORDIC WALKING** A.S.D. un cuore due bastoni

ore **19<sup>30</sup>** **SHOW COOKING**  
Chef Giorgio Giambelli e Francesco Gotti  
Nutrizionista Dr. Fiorenzo Cortinovis

## MERCOLEDÌ 15 LUGLIO

alle ore **18<sup>00</sup>** **YOGA** A.S.D. Ananda  
**GINNASTICA DOLCE FELDENKRAIS**  
**NORDIC WALKING** A.S.D. un cuore due bastoni

ore **19<sup>30</sup>** **SHOW COOKING**  
Chef Nino Gandolfi e Elvio Beretta  
Nutrizionista Dr. Fiorenzo Cortinovis

## DOMENICA 13 SETTEMBRE

alle ore **10<sup>30</sup>** **TAI CHI CHUAN** A.S.D. Ananda  
**NORDIC WALKING** A.S.D. Ass. Orobic Nordic Walking

alle ore **11<sup>30</sup>** **SHOW COOKING**  
Chef Nino Gandolfi  
Nutrizionista Dr. Fiorenzo Cortinovis

ore **12<sup>30</sup>** **PRANZO DELLA SALUTE**  
in collaborazione con Ristorante La Marianna, La Locanda di Cri

**XXIII**  
Azienda Ospedaliera  
Papa Giovanni XXIII  
Bergamo

**A.O.B.** onlus  
ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA  
BERGAMASCA



Associazione Oncologica Bergamasca Onlus  
in collaborazione con  
Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII  
con il patrocinio del Comune di Bergamo  
ORGANIZZA

# Il Parco della Salute

seconda edizione

Corsi di cucina e attività sportive per una vita sana  
e per la prevenzione delle malattie oncologiche

### Per la realizzazione dell'evento si ringrazia:

Per la realizzazione dell'evento si ringrazia: Ristorante La Marianna - Ristorante la Locanda di Cri - Chef Nino Gandolfi - Chef Giorgio Giambelli - Chef Francesco Gotti - Chef Elvio Beretta - Boffetti Marino s.n.c. - Orobica Pesca - Loipoll s.r.l. - Nesossi s.a.s. - Bar 30 e Iode - A.S.D. Ananda - Associazione Orobic Nordic Walking e Associazione Un Cuore Due Bastoni

**17 GIUGNO - 15 LUGLIO  
13 SETTEMBRE 2015**

**Ginnastica dolce  
con il metodo Feldenkrais**

È un metodo di auto-educazione attraverso il movimento. Si basa essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti ed espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente. È composto da sequenze di semplici movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo, dall'ascolto profondo delle sensazioni che essi suscitano, dallo sviluppo di nuovi modi di muoversi, atteggiarsi e percepirsi. È accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e condizione fisica.

**Yoga** è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici e da esercizi di controllo della respirazione. Le finalità sono il miglioramento generale nello stato di salute, la tonificazione muscolare e il miglioramento della mobilità articolare per ottenere una maggiore vitalità anche in età avanzata.

**Tai Chi Chuan** Antica Arte cinese basata sul movimento

**Nordic walking** è una disciplina sportiva con una filosofia molto semplice: allenarsi con dolcezza per star bene e sentirsi in forma. È utile per sciogliere le contrazioni della zona delle spalle e della nuca, per ridurre la sensazione di affaticamento attraverso un movimento naturale e non faticoso, grazie all'utilizzo di appositi bastoncini e senza gravare sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale.



**"Assistiamo l'ammalato oncologico in modo globale ponendolo al centro di un sistema di cura e di attenzioni"**

Associazione costituita nel 1999 su iniziativa di un gruppo di medici oncologi dell'Ospedale di Bergamo. Una realtà locale, al servizio della Comunità bergamasca, che opera per dare risposte concrete ai bisogni e per facilitare il percorso di cura dei malati oncologici e delle loro famiglie.

**Pranzo della salute  
13 settembre**

Il pranzo (antipasto, primo, secondo con contorno, dolce, acqua) è a offerta libera che verrà devoluta all'Associazione Oncologica Bergamasca Onlus. I posti sono limitati: è necessaria la prenotazione. Per informazioni e iscrizione dal 1 settembre contattare dalle ore 9.00 alle ore 12.00 i seguenti recapiti: Bruno al 335.1355643 Alice al 339.2745091

Le iniziative si svolgeranno al Parco della Trucca, zona ristorante e bar, Strada alla trucca 27 - Bergamo  
In caso di pioggia verranno garantite le attività di cucina e il pranzo, saranno sospese le attività sportive.

Per tutta la durata della manifestazione il CENTRO DI MEDICINA DELLO SPORT dell'Azienda Ospedaliera garantirà la presenza di personale medico e infermieristico per l'orientamento dei partecipanti all'attività fisica più adatta. Le attività sportive e gli show cooking sono gratuiti e a ingresso libero. Per le attività sportive si consiglia un abbigliamento comodo. Per lo yoga portare un tappetino.