

ALIMENTIAMO LA CURA



Prendersi cura di sé e della propria famiglia parte anche dalla tavola. Un percorso di incontri dedicato a genitori, adulti e bambini per approfondire il rapporto tra alimentazione, salute e benessere, con il contributo di professionisti del settore.

**INCONTRI PER GLI
ADULTI**

**17 aprile:
ore 20:30**

**"CIBO, AMBIENTE
BENESSERE" Con
Simone Iannone,
naturopata**

Un incontro per riflettere sul legame tra ciò che mangiamo, l'ambiente che ci circonda e il nostro equilibrio psicofisico. Spunti pratici per uno stile di vita più consapevole e sostenibile

**28 aprile:
ore 17:30**

**RIMEDI NATURALI
PER UN INTESTINO
SANO"**

**Con Chiara Montanari,
farmacista naturopata**

Incontro dedicato al benessere dell'intestino e all'uso di rimedi naturali, offrendo informazioni utili per mantenerne l'equilibrio e favorire una corretta digestione, con consigli pratici e semplici da applicare nella vita quotidiana.

**11 maggio:
ore 20:30**

**"DALLO SVEZZAMENTO
ALL'ADOLESCENZA: COME
ACCOMPAGNARE LA
CRESCITA A TAVOLA" Con
Roberta Mandrini, biologa
nutrionista**

Un viaggio attraverso le diverse fasi della crescita, per comprendere come costruire abitudini alimentari sane fin dai primi anni di vita e accompagnare bambini e ragazzi verso scelte equilibrate.

**28 maggio:
ore 17:30**

**"ALLERGIA ALIMENTARE E
INTOLLERANZA ALIMENTARE:
CHE DIFFERENZA C'E'?" Con
Dott.ssa Calamari AM,
specialista in allergologia e
immunologia clinica**

Indicazioni utili per riconoscere e gestire intolleranze e allergie alimentari, con suggerimenti pratici per un'alimentazione sicura e completa.

**INCONTRI PER
BAMBINI E
RAGAZZI**

**18 aprile:
ore 14:00**

**"GIOCHIAMO CON LA SCIENZA"
LABORATORIO 8-13 ANNI
Con Claudia Barbieri e Marco
Caserio**

Un laboratorio divertente e interattivo per scoprire come funziona il nostro corpo e che percorso fa il cibo dopo aver mangiato. Attraverso giochi ed esperimenti, i bambini esploreranno la scienza in modo semplice e coinvolgente.

**9 maggio:
ore 14:00**

**"TOCCO, ANNUSO,
ASSAGGIO: ALLA
SCOPERTA DEL CIBO"**

**LABORATORIO SNOEZELEN
DAI 3 AGLI 8 ANNI
con Tiziana Lilò**

Un'esperienza sensoriale guidata per avvicinare i bambini al cibo attraverso i sensi, stimolando curiosità e consapevolezza.

POSTI GRATUITI E LIMITATI!!

Info: centroperlefamiglie@ciss-ossola.it

**Iscrizioni ai singoli eventi: www.eventbrite.com,
digitare "alimentiamo la cura"**