



aliMENTarsi

CON CURA



NUTRIAMO IL CUORE

1. Io ti ascolto adolescenti*

E se... giochiamo a Dixit?

Un tempo per conoscersi e riconoscersi, per mettersi nei panni dell'altro e vedere con i suoi occhi.

Condivisione e dialogo attraverso il gioco.

Percorso in parallelo per adulti e ragazzi 11-14 anni.

venerdì 06 ottobre dalle 18.00 alle 20.00

prevista attività e cena per i ragazzi/e

presso e in collaborazione con Ass.

InterAgiamo, via Braidon 10, Terlago

con Giuditta Mosna, coordinatrice

psico-pedagogica dell'APSP Casa Mia, Laura

Novelli e Fabiano Iori, educatori progetto Famiglie al Centro.

necessaria iscrizione

2. Io ti ascolto infanzia*

Tempo di relazione

Idee per condividere in famiglia un tempo di qualità: come fermarsi per coltivare e nutrire la relazione genitore-figlio.

Percorso in parallelo per adulti e bambini 6-11 anni.

venerdì 13 ottobre dalle 18.00 alle 20.00

attività e cena per i bambini/e

in collaborazione con Ass. GenerAzioni In,

presso Sala Baracca, Sarche

con Giuditta Mosna, coordinatrice

psico-pedagogica dell'APSP Casa Mia, Laura

Novelli e Fabiano Iori, educatori progetto Famiglie al Centro.

necessaria iscrizione

3. Con il cibo non si gioca?*

Laboratorio per chi si occupa di bambini da 0 a 6 anni

Giocando col cibo: come accompagnare i bambini a un approccio curioso ed etico.

venerdì 20 ottobre dalle 17.30 alle 20.30

presso l'asilo nido, via Lagolo 11, Lasino

con Chiara Traniello, coordinatrice pedagogica della cooperativa La Coccinella, e con Laura Riccadonna, educatrice del Nido di Madruzzo.

necessaria iscrizione

4. A tavola in famiglia*

Tradizione e relazioni del mangiare insieme.

Dialogo alla ricerca del significato dello “stare bene a tavola”, nella quotidianità e nelle occasioni speciali.

venerdì 27 ottobre dalle 18.00 alle 20.00

presso Sala riunioni Vezzano (ex scuole elementari), Via Dante 7

con Ilaria Mochen, psicologa e psicoterapeuta, e Silvana Buono, coordinatrice pedagogica della cooperativa La Coccinella.

necessaria iscrizione

5. Libri buoni da leggere

Nutrirsi e nutrire: cibo buono per l'anima.

Importanza della lettura condivisa e ad alta voce all'interno della relazione.

venerdì 15 dicembre dalle 20.15 alle 22.15

presso Biblioteca Valle di Cavedine, via Don Negri 4, Cavedine

con Irene Greco, libraia e mamma ideatrice di Leggimi prima.

Ingresso libero

NUTRIAMO IL CORPO

1. L'alimentazione di una volta

Come si stava a tavola: ricette, usi e costumi

I nonni raccontano...

venerdì 29 settembre dalle 17.00 alle 19.00

presso la Biblioteca, via Don Negri 30

Cavedine

con Francesca Pedrini, Responsabile U.O. di
Animazione della APSP Residenza Valle dei Laghi

Ingresso libero

2. Mangiare insetti?*

Possiamo ancora scegliere?

Creare grandi fabbriche di insetti per
l'alimentazione umana per risparmiare acqua,
suolo, risorse preziose: è veramente una soluzione
praticabile e sostenibile?

Serata informativa con cena e, a seguire,
visione del film: "LA TERRA DEI FIGLI", di
Claudio Cupellino, 2021

venerdì 10 novembre

18.00 incontro informativo/dibattito

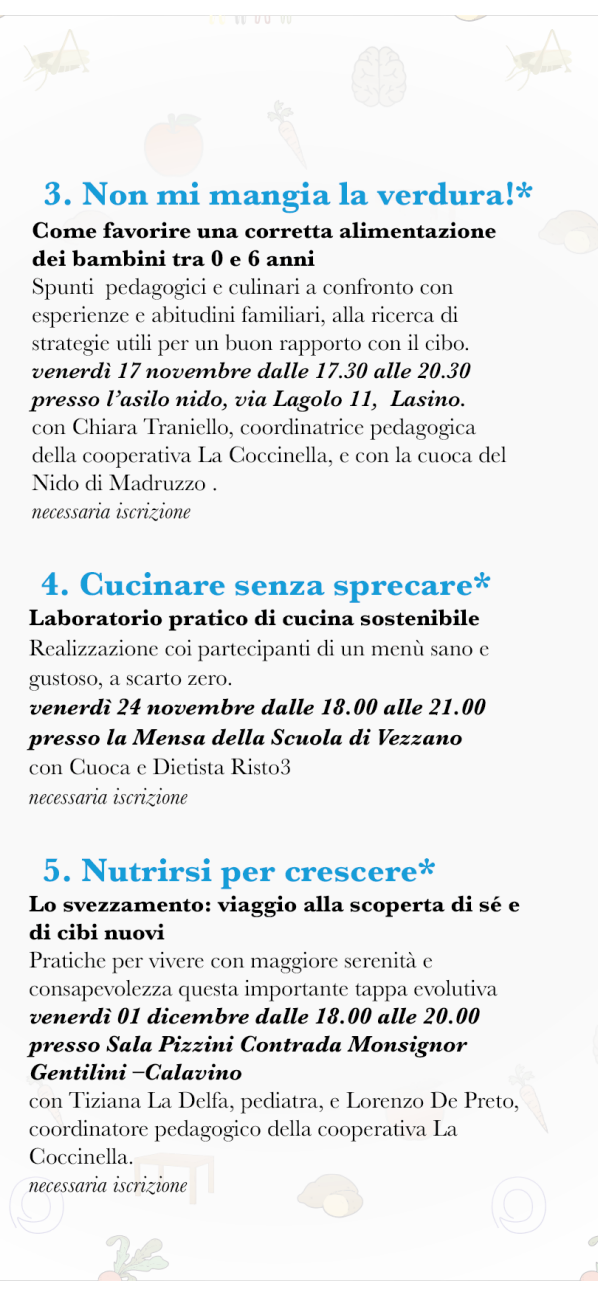
19.30 cena

20.30 proiezione film

***presso l'Associazione Sherwood, Castel
Madruzzo 10***

con Michela Zucca antropologa
dell'Associazione Sherwood

necessaria iscrizione



3. Non mi mangia la verdura!*

Come favorire una corretta alimentazione dei bambini tra 0 e 6 anni

Spunti pedagogici e culinari a confronto con esperienze e abitudini familiari, alla ricerca di strategie utili per un buon rapporto con il cibo.

venerdì 17 novembre dalle 17.30 alle 20.30

presso l'asilo nido, via Lagolo 11, Lasino.

con Chiara Traniello, coordinatrice pedagogica della cooperativa La Coccinella, e con la cuoca del Nido di Madruzzo .

necessaria iscrizione

4. Cucinare senza sprecare*

Laboratorio pratico di cucina sostenibile

Realizzazione coi partecipanti di un menù sano e gustoso, a scarto zero.

venerdì 24 novembre dalle 18.00 alle 21.00

presso la Mensa della Scuola di Vezzano

con Cuoca e Dietista Risto3

necessaria iscrizione

5. Nutrirsi per crescere*

Lo svezzamento: viaggio alla scoperta di sé e di cibi nuovi

Pratiche per vivere con maggiore serenità e consapevolezza questa importante tappa evolutiva

venerdì 01 dicembre dalle 18.00 alle 20.00

presso Sala Pizzini Contrada Monsignor Gentilini –Calavino

con Tiziana La Delfa, pediatra, e Lorenzo De Preto, coordinatore pedagogico della cooperativa La Coccinella.

necessaria iscrizione



Distretto
Family

AlIMENTarsi CON CURA

un approfondimento sul tema
dell'alimentazione intesa come:

- **nutrimento per il corpo**, nella prospettiva di uno stile di vita sano e rispettoso dell'ambiente.
- **nutrimento per il cuore**, attraverso relazioni d'amore e di cura dentro e fuori la famiglia

Percorso formativo dedicato a genitori, nonni, insegnanti, educatori e tutti coloro che sono interessati a confrontarsi e mettersi in gioco su queste tematiche.

Promosso dal Distretto Valle dei Laghi in sinergia con Famiglie al Centro di ApSP, Casa Mia e il Consorzio Turistico Valle dei Laghi.

Distretto Family Valle dei Laghi

INFO: APSP Casa Mia . v.le Trento 26 . 38066 Riva del Garda
Tel 0464 576215 segreteria@casamiariva.it www.casamiariva.it
M. 327 288 5364 (Coordinatrice)

