



Comune di Carrè presenta

A lezione di... **SALUTE** & *Benessere*

**martedì
10/11**

Dott.ssa Greta Elisa Pretto, biologa nutrizionista

L'equilibrio nutrizionale: salute e longevità

Una giornata ed una settimana tipo: che cibi scegliere? La società odierna come ha modificato le nostre abitudini e le nostre preferenze nutrizionali? Quanto influiscono alcuni stati d'animo sul nostro metabolismo? La stagionalità e le nuove scelte alimentari: che peso hanno sulla salute? Se la genetica non sta dalla nostra parte, si può rallentare l'invecchiamento mangiando bene?

Dott. Antonio Cantele e Dott.ssa Lisa Cantele

Le piante medicinali ed aromatiche del nostro territorio

La serata sarà dedicata alle piante medicinali ed aromatiche mediante la proiezione di diapositive. Si tratteranno le proprietà, gli usi culinari e salutistici delle erbe nonché i rimedi per il benessere.

**martedì
17/11**

**martedì
24/11**

Organizzato da **YSL - Gruppo Giovani Carrè**. Relazionano Giacomo Canova e Giovanni Ranoldi

Da che parte vuoi stare?

La serata ha l'obiettivo di sensibilizzare giovani e adulti sugli effetti dannosi di alcol e droga e sulle conseguenze che certi comportamenti possono provocare. In particolare viene data importanza alla lotta contro le dipendenze e agli incidenti stradali provocati da questi comportamenti malsani.

Soccorritori senza frontiere

Chiamata al 118. Tecniche base di salvataggio in caso di soffocamento

Serata informativa sul Sistema 118: sua struttura, gestione del territorio, cosa i cittadini possono fare in occasione di un evento sanitario e i suoi aspetti legali. La seconda parte della serata sarà dedicata alla spiegazione di semplici, ma efficaci tecniche di disostruzione delle vie aeree soprattutto sui bambini.

**martedì
01/12**

**mercoledì
09/12**

Organizzato dal **Comitato Biblioteca**. Relaziona la Prof.ssa Chiara De Marchi

"Sensibilmente". Laboratorio sui cinque sensi

In una società frenetica e centrata prevalentemente sugli stimoli visivi, occorre prendersi del tempo per "risvegliare i nostri sensi". "Sensibilmente" è uno spazio sperimentale dove potersi concentrare su i suoni e i profumi che ci circondano.

Numero max partecipanti: 25. Iscrizioni presso Ufficio Cultura: tel. 0445/893045 - int. 2