

## In forma con la Pro Loco

**Pubblicato:** Lunedì 10 Settembre 2018



La **Pro Loco Galliate Lombardo** dopo i due incontri pubblici che si sono tenuti lo scorso marzo legati ai temi dell'Apprendimento Infantile e dell'Apprendimento delle tecniche di Movimento, propone, per l'autunno 2018, **quattro serate legate alla conoscenza dell'Alimentazione, Prevenzione e Sport**.

Gli incontri si svolgeranno nella **Sala Consiliare del Municipio (Via Carletto Ferrari 12, Galliate Lombardo)**

### **1° INCONTRO – ALIMENTAZIONE \_14.09.2018 ORE 21.00**

#### **FOOD & FOOT PLANNING**

**Conciliare gli impegni quotidiani con le attività motorie e la buona tavola.**

“Ho mille impegni, sono sempre di corsa e non ho mai tempo, come faccio anche a fare sport, cucinare e mangiar sano?”. Risponderanno le dottoresse Anna Zaccardo (Medico Nutrizionista) e Martina Malnati (Biologo Nutrizionista), collaboratrici dell'Istituto Psicologico Europeo di Varese, nel corso dell'incontro dal titolo ‘FOOD & FOOT PLANNING’, una pratica guida su **come conciliare gli impegni quotidiani con le attività motorie e la buona tavola**. Seguirà un pomeriggio di attività pratico-educative relative agli argomenti trattati (data da definirsi).

### **2° INCONTRO – PREVENZIONE\_ 21.09.2018 ORE 21.00**

#### **PREVENZIONE**

***Dall'educazione alimentare al Movimento***

L’Incontro sarà presentato dalla dottoressa Barbara Malinverno, che in continuità con il Corso tenutosi lo scorso semestre “Impariamo a muoverci, sentire e agire con consapevolezza”, tratterà un tema essenziale: la Prevenzione dall’educazione Alimentare al Movimento. Seguirà un Corso (date e orari da definire) al Centro Civico.

**3° INCONTRO – SPORT \_ 28.09.2018 ORE 21.00**

**PICCOLI SPORTIVI, GRANDI UOMINI**

*Lo sport come strumento di educazione e apprendimento*

L’Incontro sarà presentato dalla dottoressa Sara Andena con il contributo di due ospiti d’eccezione Marco Caccianiga (Educatore allo Sport nonché Assessore allo Sport al Comune di Varese) e Gabriele Andena (Calciatore Atalanta e Varese). In continuità con il corso “Felici di Imparare”, questa serata si concentrerà sull’Educazione allo Sport in età infantile.

**4° INCONTRO – PREVENZIONE COPPIE \_ 05.10.2018 ORE 21.00**

**”(CON)TATTO E COMUNICAZIONE CON IL BAMBINO”**

*Incontro destinato ai futuri genitori e ai genitori di bambini piccoli.*

Incontro, presentato da Diletta Lombardo (Prenatal tutor) e dottoressa Elisa Colli (Psicologa e massaggiatrice AIMI), sarà dedicato ai genitori e ai futuri genitori che vogliono apprendere le semplici tecniche di comunicazione affettiva con il proprio figlio già a partire dall’utero e che desiderano instaurare un legame sano e affettivo con il bambino piccolo attraverso il contatto tonico utilizzando anche il massaggio infantile. Serata divulgativa incentrata sul benessere di madre e figlio e sull’equilibrio della triade madre-figlio-padre, in cui la coppia genitoriale acquisirà conoscenze pratiche e concrete per poter instaurare da subito una comunicazione affettiva efficace con il proprio figlio.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it