



Comune di  
San Godenzo



Comune di  
Dicomano



Comune di  
Rufina



## Laboratorio alimentare

Auser Territoriale Firenze, Auser San Godenzo, Auser Dicomano e Auser Rufina, con AssoCuore OdV, organizzano un ciclo di tre incontri per parlare con esempi pratici della sana alimentazione senza rinunciare a pietanze gustose.

Nel pomeriggio gli iscritti al corso indicati dalle sezioni AUSER di San Godenzo, Dicomano e Rufina sotto la guida di Laura Galigani dietista e Luciana Bargelli cuoca (attualmente capo cuoca della mensa scolastica di San Godenzo) prepareranno la cena e riceveranno spiegazioni sulle caratteristiche degli alimenti scelti e consigli sulla loro preparazione. Alla cena ciascun iscritto può invitare un suo ospite.

A ciascuna cena-incontro verranno invitati oltre ai rappresentanti delle amministrazioni comunali dei tre Comuni anche esperti ai quali i presenti potranno fare domande per approfondire i temi relativi all'importanza dell'alimentazione come prevenzione delle malattie.

Ai partecipanti al corso verrà distribuito un questionario, elaborato con esperti in varie occasioni precedenti, sulle loro conoscenze e abitudini alimentari che verrà riproposto all'ultimo incontro per verificare se le informazioni date durante le tre serate sono state almeno in parte recepite.

I Laboratori si svolgeranno alla **Villa Poggio Reale di Rufina** i giorni sabato **9 maggio** e sabato **16 maggio** dalle ore **16**

e il giorno sabato **23 maggio** all' **Oratorio Don Angelo Fabbri** via Martiri di Berceto 36 **Rufina** dalle ore **16**

Gli **incontri** e le **cene** riservate agli ospiti dei partecipanti al corso e agli invitati avranno inizio alle **ore 19**.

La partecipazione di tutti è gratuita



Iniziativa realizzata nell'ambito del Programma Comunità Attive in collaborazione con **AUSER** Toscana, **ANCI** Toscana, **FEDERSANITÀ** Toscana, **Azienda Usl Toscana Centro**, **Azienda Usl Toscana Nord Ovest** e **Azienda Usl Toscana Sud Est**