



## Eventi, informazioni e consigli

### Auguri della Presidente per il 2022

Anche il 2021 è stato un anno difficile. Questo anno, che è sembrato lungo il doppio, ci ha cambiati dentro e potremo renderci conto di quanto profondo sia stato questo cambiamento non appena la pandemia da Covid 19 inizierà ad alleggerirsi e ricominceremo davvero a vivere.

Purtroppo, anche per il 2021 non è stato possibile organizzare le attività in presenza, ma, nel nostro piccolo, speriamo di avervi comunque fatto sentire la nostra vicinanza.

Tuttavia siamo contenti di poter dire che il Natale 2021, diversamente dal 2020, è stato all'insegna di una ritrovata (quasi) normalità nonostante l'aumento dei contagi che si è registrato in Italia e nel mondo; le persone hanno potuto festeggiare in compagnia di parenti e amici (con le dovute precauzioni), hanno potuto spostarsi nei luoghi di vacanza e, nel caso di celiaci, speriamo non abbiano avuto problemi a trovare locali del network, visto che tutto il settore della ristorazione ha funzionato regolarmente.

Con il 2022, auspichiamo che si possa tornare alla "normalità" e, poco per volta, si possa organizzare qualche evento in presenza. Abbiamo già tante idee e speriamo di poterle realizzare con l'aiuto dei volontari che sono la forza dell'Associazione; a breve è in programma il corso per tutor, sia nuovi che già operanti e stiamo organizzandoci per la visita alla mostra di Escher, sempre con il rispetto della normativa vigente in materia di Covid.

La cosa importante, in questo periodo di incertezze, è non perdere la fiducia nell'Associazione che è sempre vicina agli associati e ai celiaci in generale; quindi, auguro un 2022 pieno di progetti e di attività ricordandoci di usare la prudenza per la nostra sicurezza e quella degli altri.

La Presidente  
Gianfranca Bisi



## Eventi, informazioni e consigli

### RINNOVO QUOTA ASSOCIATIVA 2022



Anche grazie al tuo contributo, l'Associazione può continuare a supportare tutti i celiaci e ad essere al tuo fianco per darti informazioni, servizi e tutelare i tuoi diritti. Rinnovare è semplice, la **quota di euro 38.00** può essere versata secondo le seguenti modalità:

- **Pagamento con bollettino postale** sul conto corrente n°24436164 intestato ad AIC Associazione Italiana Celiachia Liguria APS
  - **Bonifico bancario Banca CARIGE**  
IBAN IT75 S061 7501 4070 00001706280
  - **Bonifico bancario Banco BPM**  
IBAN IT20 G 05034 01428 000000016100
- **Carta di credito** sul nostro sito [liguria.celiachia.it](http://liguria.celiachia.it)
- **Presso la nostra sede** previo appuntamento telefonico al numero 010/581899



## AICLIGURIAINFORMA

NEWS

# Eventi, informazioni e consigli

**AiC** Associazione Italiana Celiachia

Liguria

Via della Libertà 17/1a  
16129 Genova  
Tel. 010581899

liguria.celiachia.it  
soci@aicliguria.it  
segreteria@aicliguria.it

Socia/o: \_\_\_\_\_

Liguria 2022

### TESSERA SOCIO 2022

Abbiamo il piacere di informarti che nei prossimi mesi riceverai la nostra **tessera associativa 2022** che ti offrirà la possibilità di usufruire di speciali convenzioni dedicate ai soci di AIC Liguria.

La tessera ti sarà spedita via posta. Tutte le convenzioni fino ad ora disponibili sono consultabili al seguente link:

<https://liguria.celiachia.it/convenzioni/>

Lavoreremo per poterti offrire sempre un maggior numero di esercizi convenzionati.

A tale proposito, se conosci un'attività di qualunque tipo che desidera attivare una convenzione con AIC Liguria puoi dirle di scrivere a [segreteria@aicliguria.it](mailto:segreteria@aicliguria.it)

### SCEGLI GREEN CON AIC LIGURIA

**La nostra iniziativa ha avuto successo e molti di voi hanno già aderito!!!**



Usi l'app AIC Mobile per consultare Prontuario e Guida AFC e lasci nel cassetto il formato cartaceo? Se è così scegli di essere uno dei nostri associati green!

AIC Liguria, infatti, è dalla parte dell'ambiente: è possibile richiedere di non ricevere le copie cartacee del Prontuario e della guida Alimentazione Fuori Casa, consultandole in digitale tramite l'applicazione AIC Mobile.

Una scelta consapevole che permette di evitare gli sprechi e contribuire alla salute del Pianeta.

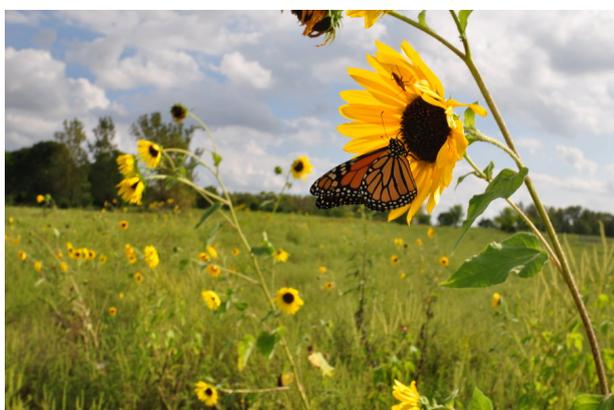
Richiedere questa opzione è semplicissimo, basta inviare una mail a [soci@aicliguria.it](mailto:soci@aicliguria.it) indicando nell'oggetto "SCELGO GREEN" e segnalando quale materiale non si desidera ricevere: Prontuario, Guida AFC o entrambi.



# Eventi, informazioni e consigli

## INIZIATIVE DEDICATE AI NOSTRI ASSOCIATI

### ALLA SCOPERTA DELLA MINDFULNESS – COME COMBATTERE LO STRESS CON LA CONSAPEVOLEZZA



#### INCONTRO ON LINE - lunedì 31 gennaio 2022 ore 20.30

AiC Liguria è lieta di offrire gratuitamente ai propri associati la partecipazione a questo appuntamento dedicato al benessere psicofisico.

Nell'incontro online, il dott. Marco Arscone, psicologo e psicoterapeuta, presenterà il funzionamento del meccanismo dello stress e in che modo la mindfulness può insegnare a come

alleviare lo stress, la stanchezza cronica, la mancanza di energia e l'incapacità di recuperare energie, diventando maggiormente consapevoli di noi stessi.

Ci sono aspetti della vita che sono stressanti. Lo stress è una reazione naturale di adattamento che attiva tutto il nostro organismo per rispondere alla situazione. Quindi lo stress è utile, tuttavia, essere stressati troppo a lungo non ci fa bene.

Ognuno affronta lo stress in modi diversi a seconda del tipo di fattore di stress.

In relazione allo stress, in genere le persone scelgono interventi che li aiutino ad alleviare rapidamente lo stress, piuttosto che strumenti e interventi che insegnino loro come alleviare lo stress.

La mindfulness presenta una serie di strumenti e tecniche per diventare più consapevoli di quello che ci succede e di come possiamo imparare da noi stessi a recuperare energie dopo situazioni stressanti.

Sul conferenziere: Marco Arscone è psicologo, psicoterapeuta, formatore, allenatore, fondatore di "mindfulnessgenova.it" e autore del libro "In cammino verso la Mindfulness"

Per partecipare è necessaria la prenotazione al numero della segreteria 010/581899 entro il 28/01/2022 dal lun. al ven. dalle 9.00 alle 13.00

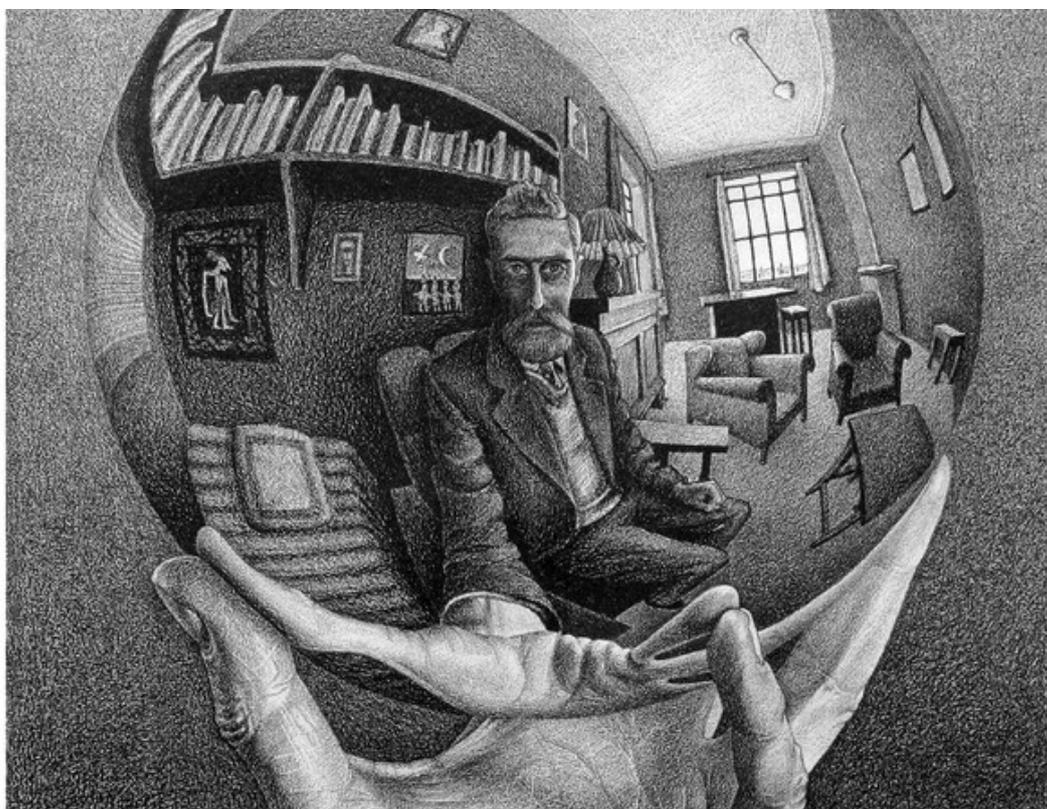


## Eventi, informazioni e consigli

### **VISITA LA MOSTRA DI ESCHER CON AIC LIGURIA**

**Sabato 12 febbraio 2022 ore 10.00**

**Palazzo Ducale - Genova**



AIC Liguria propone per i propri associati la visita alla prestigiosa mostra attualmente ospitata a Palazzo Ducale "Escher". Il prezzo agevolato del biglietto mostra, è di euro 10.00 per gli adulti e ragazzi sopra i 14 anni, gratuito per i bambini entro i 14 anni non compiuti. L'audioguida, inclusa nel prezzo, offrirà interessanti approfondimenti sulle opere e sull'artista.

Inoltre, ogni partecipante pagante riceverà in omaggio delle golose sorprese gluten free.

Prenotazione obbligatoria al numero 010/581899 dal lun. al ven. dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Appuntamento nell'atrio di Palazzo Ducale, davanti alla Biglietteria, alle ore 9.45



## Eventi, informazioni e consigli

### CORSO DI CUCINA ON LINE CON LO CHEF SCAGLIONE... CI PREPARIAMO A FESTEGGIARE LA PASQUA!

**Aic Liguria organizza**  
con Chef Marco Scaglione:

**CORSO DI PASTICCERIA DOLCI DI PASQUA SENZA GLUTINE**  
*Colomba tradizionale ai cereali con biga - Pastiera napoletana  
Zeppole di san Giuseppe*

19/03/2022  
dalle 15:00 alle 18:30

Per info e prenotazioni  
Tel. 010 581899  
Lun-mar 9-16  
Mer-gio-ven 9-13

Corso online  
Piattaforma  
Golomeeting

[www.marcoscaglione.it](http://www.marcoscaglione.it)

**Sabato 19 marzo 2022 dalle 15.00 alle 18.30**

A marzo la primavera è vicina e ci prepariamo a festeggiare la Pasqua! I nostri associati hanno apprezzato molto il corso proposto lo scorso novembre dedicato alle preparazioni natalizie, e AIC Liguria ha il piacere di proporre un nuovo corso di cucina con il famoso e bravissimo chef Marco Scaglione dedicato ai dolci pasquali. Il corso si svolgerà in modalità on line.

#### **Costi e modalità di partecipazione**

Gratuito per gli associati in regola con la quota associativa 2022 alla data della prenotazione.

Euro 20,00 per gli associati non in regola con la quota associativa 2022 alla data della prenotazione.

Euro 38,00 per chi fosse interessato ma non è associato.

Pagamento con bonifico bancario **IBAN IT75 S061 7501 4070 0000 1706 280**

Causale: **PARTECIPAZIONE CORSO ON LINE 19/03/2022 – Nome e Cognome** \_\_\_\_\_

Prenotazione obbligatoria al numero telefonico della segreteria 010/581899 entro il 15/03/2022



## Eventi, informazioni e consigli

### I PROGETTI PER FAR CRESCERE LA TUA ASSOCIAZIONE...*perché insieme possiamo fare la differenza!*

#### PROGETTO “PORTA UN AMICO”

Fai conoscere AIC Liguria a tutti tuoi amici celiaci e alle loro famiglie e riceverai uno sconto di 3 euro sulla tua quota associativa se un nuovo iscritto si presenterà a tuo nome oppure uno sconto di 8 euro se ne porti tre o più.

**PROMOZIONE VALIDA FINO AL 30/04/2022**

L'Associazione è un ancoraggio sicuro a cui tutti i celiaci possono fare riferimento per ricevere informazioni chiare e servizi utili.

Tutte le info su come iscriversi sono presenti sul nostro sito <https://liguria.celiachia.it/>



#### PROGETTO “PORTA UN LOCALE”



Hai mai pensato di chiedere ad un ristorante di entrare nel network del progetto AFC?

Magari anche il ristorante sotto casa! Se il tuo ristorante preferito desidera ampliare la sua clientela, offrire un servizio altamente qualificato, entrare a far parte del Network di locali informati sul senza glutine, puoi suggerire loro di contattare la nostra

segreteria o di scrivere direttamente una mail alla Dottoressa Valentina Bertolotto all'indirizzo [dietista@aicliguria.it](mailto:dietista@aicliguria.it) per avere informazioni e conoscere le date dei prossimi corsi. Il tuo aiuto può quindi aiutarci ad ampliare la catena di esercizi informati che possono garantire un servizio altamente qualificato e idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci.

La promozione prevede che l'associato che presenta uno o più locali da far entrare nel network sarà omaggiato della quota associativa per l'anno successivo a quello di entrata nel network del locale proposto.



## Eventi, informazioni e consigli

### SPORTELLO TELEFONICO E ACCESSO ALLA SEDE

La sede di AIC Liguria attualmente non riceve il pubblico. L'accesso alla sede avviene solo su appuntamento da concordare telefonando allo 010/581899

Lo sportello telefonico della segreteria è disponibile per qualsiasi informazione nei seguenti orari:  
da lunedì a venerdì 9.00 -13.00

Puoi anche contattare la segreteria mandando una mail a [segreteria@aicliguria.it](mailto:segreteria@aicliguria.it)

### SERVIZI DI CONSULENZA PER GLI ASSOCIATI



#### CHIEDILO ALLA DIETISTA

Per avere informazioni su alimenti idonei, a rischio e vietati e sull'alimentazione senza glutine, AIC Liguria offre ai propri associati il servizio di consulenza dietetica a cura della **Dott.ssa Valentina Bertolotto**.

Potete mandare le vostre e-mail all'indirizzo di posta elettronica [dietista@aicliguria.it](mailto:dietista@aicliguria.it)

### SERVIZIO DI CONSULENZA DIETETICA INDIVIDUALE

Servizio di consulenza dietetica a pagamento e su appuntamento, a cura delle dietiste che collaborano con AIC LIGURIA.

La consulenza prevede: valutazione nutrizionale e dietetica con anamnesi alimentare - stima degli introiti, delle abitudini alimentari, degli errori alimentari e dei fabbisogni energetici-elaborazione e formulazione del piano terapeutico -percorso di educazione alimentare studiato in base alle abitudini alimentari e allo stile di vita del paziente.





## Eventi, informazioni e consigli

I soci AIC in regola con la quota 2022 che presenteranno la tessera associativa potranno usufruire del 20% di sconto sia sulla prima visita che sulle visite successive come da convenzione.

Gli appuntamenti saranno definiti dalle Dottoresse in fase di prenotazione telefonica.

*Per il seguente servizio è necessario presentare prescrizione medica in carta bianca di "consulenza dietetica".*

Potete prenotare presso le seguenti sedi:

**SAVONA e PROV.**

**Dott.ssa Roberta Ferraro - Via Biglino 8/12 - Carcare (SV)**  
Si riceve su appuntamento telefonando al numero 347/4133889

**GENOVA e PROV.**

**Dott.ssa Valentina Bertolotto - Via Corsica 1/3 - Genova**  
Si riceve su appuntamento telefonando 349/7384845



**Dott.ssa Giulia Cinque - Via Cantore 30b int.6 (zona Sampierdarena) - Genova**  
**Via Colombo - Genova**  
Si riceve su appuntamento telefonando al numero 320/8648916

**ZONA TIGULLIO**

**Dott.ssa Elena Dealberti - Piazza Nicoloso 8 - Recco (GE)**  
Si riceve su appuntamento telefonando al numero 348/5963549

### SERVIZIO DI CONSULENZA PSICOLOGICA



La Dottoressa Sara Padovano, Psicoterapia Cognitiva e Sessuologa, offre agli associati il proprio servizio di consulenza psicologica.

Per info e appuntamenti telefonare al numero 339/1512650 o scrivere a [info@sarapadovano.com](mailto:info@sarapadovano.com)