



## Eventi, informazioni e consigli



### **Gli Auguri della Presidente per il 2023**

Il 2022 è stato sicuramente un anno diverso e migliore rispetto ai precedenti due anni, caratterizzati dalle chiusure a causa della pandemia da Covid 19. Questo anno ci ha permesso di riprenderci le nostre vite e di tornare alla normalità, sempre con un occhio al Coronavirus.

Abbiamo anche potuto riprendere alcune attività in presenza, come i corsi di cucina e le visite guidate, anche se purtroppo non abbiamo ancora potuto avvalerci dell'aiuto dei volontari.

Con il 2023 auspichiamo che si possa tornare ad organizzare altri eventi in presenza, come le sagre che sappiamo essere molto apprezzate da tutti.

Abbiamo tante idee e speriamo di poterle realizzare con l'aiuto dei volontari che sono la forza dell'Associazione e **grazie alle quote degli associati che sono il carburante che ci permette di operare e portare avanti la nostra mission.**

La cosa è non perdere la fiducia nell'Associazione che è sempre vicina agli associati e ai celiaci in generale; quindi, auguro un 2023 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 2023



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 BPER BANCA**  
IBAN IT 26 X 05387 01407 000047047912
  - **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



## Eventi, informazioni e consigli

### **BENVENUTE NUOVE STRUTTURE!!!**



AiC Liguria ha come mission quella di allargare sempre di più la scelta di ristoranti dove l'utente celiaco può mangiare in sicurezza ciò che più gli piace.

Perciò è sempre un piacere accogliere nuove strutture che entrano nel network AFC!

Per farvi conoscere le strutture che da poco sono entrate a far parte del nostro circuito siamo lieti di proporre alcune attività da loro promosse. Potrete godere di promozioni e fare la conoscenza di nuovi locali a voi dedicati.

### **RISTORANTE LE VECCHIE MURA PORTO ANTICO** **Via Calata Marinetta 12, 16128 Genova**

#### ***PROMOZIONE FEBBRAIO 2023***



Il Ristorante Le Vecchie Mura è lieto di accogliere gli associati di AiC Liguria riservando loro uno sconto del 10%.

La promozione è valida per il mese di **febbraio 2023** presentando la tessera AiC Liguria 2022



## Eventi, informazioni e consigli

**ZerO ZerO GLUTINE**  
**Via Vittorio Veneto, 19, 16043 Chiavari GE**

**PROMOZIONE FEBBRAIO 2023**



La pasticceria dolce e salata **ZerO ZerO Glutine** è lieta di offrire agli associati di AIC Liguria uno sconto del 10% sui loro prodotti.

La promozione è valida per il mese di **febbraio 2023** presentando la tessera AIC Liguria 2022

### **SCEGLI GREEN CON AIC LIGURIA**

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 soci 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



### **ASPETTANDO CARNEVALE!!! Corso di cucina per ragazzi**

**Sabato 11 febbraio 2023 dalle 15.00 alle 17.00  
PRESSO LA SCUOLA DI CUCINA “Chef per Caso”  
Via Milano 148 R – Genova**

Per festeggiare il Carnevale in allegria non c'è nulla di meglio che preparare i dolci della tradizione! AIC Liguria è lieta di proporre, un corso dedicato ai ragazzi che grazie alla professionalità e maestria di Donatella potranno preparare tanti deliziosi dolci gluten free di Carnevale.

Piccole idee e suggerimenti per preparare tante ricette diverse e poter assaggiare i prodotti finiti.

Il corso è dedicato ai ragazzi di età compresa tra gli 8 e 14 anni.

Il costo di partecipazione è di euro 12,00 per iscriversi al corso è richiesto di essere in regola con la quota 2023.

Prenotazione obbligatoria entro martedì 7/02/2023 telefonando al numero 010 58 18 99 negli orari di segreteria.



## Eventi, informazioni e consigli

### **Azienda agricola LA MIGNOLA** **Via Verzemma, 24 - Recco Ge** **FATTORIA DIDATTICA E DEGUSTAZIONE**

L'azienda agricola "La Mignola" propone ai nostri associati di partecipare alla fattoria didattica scegliendo fra le seguenti date:

**Domenica 12 febbraio 2023**

**Sabato 18 febbraio 2023**

**Domenica 26 febbraio 2023**

**DALLE 10.00 ALLE ORE 12.30**

#### **Il "Pansoto". Le antiche tradizioni della cucina ligure** con il seguente programma

- -introduzione e storia dell'origine dei "Pansoti"
- -le erbe selvatiche e il "prebuggiun"
- -impastiamo a mano
- -realizzazione e chiusura del Pansoto.

numero di partecipanti 2 - massimo 4

**Costo del corso 35 euro** a persona compreso di tutto l'occorrente per la realizzazione del prodotto finale. Tutto il materiale informativo verrà inviato in forma digitale.

Per chi lo desidera a fine corso si potrà fare una degustazione dei Pansoti con Salsa di Noci.



Per gli associati che presenteranno la tessera associativa di AIC Liguria 2022 il costo della degustazione è di **euro 14,00** anziché 18,00 comprensivi di acqua e caffè. I vini o altre bevande sono da considerarsi a parte.

**La prenotazione è obbligatoria entro la settimana precedente alla data del corso prescelta al numero 338 213 8139**



## Eventi, informazioni e consigli

**Visita guidata Casa di Colombo, Chiostro di S. Andrea, Porta Soprana e Mura del Barbarossa e a seguire degustazione crepes.**

**SABATO 25 MARZO 2023 ore 15.30**



AIC Liguria propone ai propri associati una visita guidata ad una delle parti più importanti della nostra città. Durante la visita, la voce narrante della guida ci trasporta indietro di mille anni accompagnandoci in un percorso che, partendo dalla Casa di Colombo, coinvolgerà anche il Chiostro di S. Andrea, Porta Soprana e le Mura del Barbarossa percorribili fino a piazza Sarzano: un viaggio nel tempo alla scoperta di quest'area, considerata ancora oggi cuore Medievale di Genova.

Al termine della visita, gusteremo insieme una deliziosa crepe dolce o salata con bibita **presso la creperia "J'aime les crepes"**. Potrete scegliere la vostra crepe dolce farcita con:

Nutella – Cioccolata Fondente- Crema Pasticcera e cannella.

Se invece amate di più il salato potrete scegliere una tra le seguenti gallettes:

Francese (prosciutto e formaggio) - Vallese (speck, caprino di latte vaccino, rucola e pomodorini) – Normande (Brie, Gorgonzola, Scamorza e mandorle)

Il costo, comprensivo di tour guidato e a seguire 1 crepes o gallettes + bibita, è di euro 15.00 per gli adulti e bambini sopra i 6 anni - euro 8.00 per i bambini sotto i 6 anni.

Eventuali extra rispetto all'offerta proposta saranno a carico dei singoli partecipanti.

Appuntamento alle ore 15.30 davanti alla Casa di Colombo.

Prenotazione obbligatoria al numero della segreteria 010/581899 dal lun. al ven. dalle ore 9.00 alle ore 13.00 entro il 22/03/2023



## AICLIGURIAINFORMA

NEWS

# Eventi, informazioni e consigli

### TESSERA SOCIO 2023

Abbiamo il piacere di informarti che nei prossimi mesi riceverai la nostra **tessera associativa 2023** 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)

<b>AiC</b> Associazione Italiana Celiachia	
Liguria	
Via della Libertà 17/1a 16129 Genova Tel. 010581899	<a href="http://liguria.celiachia.it">liguria.celiachia.it</a> <a href="mailto:soci@aicliguria.it">soci@aicliguria.it</a> <a href="mailto:segreteria@aicliguria.it">segreteria@aicliguria.it</a>
Socia/o: _____	

Liguria 2023

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

### “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 30/04/2023**

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/>



## Eventi, informazioni e consigli

### “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.

**Si comunica che fino a giugno sono in programma dei corsi gratuiti nell'ambito del “Progetto Formativo Regionale Celiachia” RISERVATI A RISTORATORI O ADDETTI DELLA RISTORAZIONE – in collaborazione con Regione Liguria, Università degli studi di Genova e AIC Liguria.**

Tutte le info sul sito <https://liguria.celiachia.it/> nella sezione news

**Progetto  
formativo  
regionale  
celiachia**





## AICLIGURIAINFORMA

NEWS

# Eventi, informazioni e consigli

### SPORTELLO TELEFONICO E ACCESSO ALLA SEDE

La sede di AIC Liguria attualmente riceve il pubblico. su appuntamento da concordare telefonando allo 010/581899

Lo sportello telefonico della segreteria è disponibile per qualsiasi informazione nei seguenti orari: da lunedì e martedì 9.00 – 15.30 mercoledì, giovedì e 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)

#### 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.





## AICLIGURIAINFORMA

## NEWS

# Eventi, informazioni e consigli

I soci AIC in regola con la quota 2023 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 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

### ***LA SPEZIA e PROV.***

**Dott.ssa Dietista Susanna Villa - Corso Roma – Levanto**

Si riceve su appuntamento telefonando al numero 327 954 2263

*E-mail [info@susannasway.com](mailto:info@susannasway.com) – sito [www.susannasway.com](http://www.susannasway.com)*

## **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)