

# **AIC LIGURIA IN FORMA**

## **EVENTI, INFORMAZIONI E CONSIGLI**

### **ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ASSOCIATI AIC LIGURIA APS**

**Domenica 15 ottobre 2023 - ore 15.00**

1<sup>a</sup> convocazione Venerdì 13 ore 23.00.

**II<sup>a</sup> convocazione Domenica 15 ottobre – ore 15.00**

**Presso AIC Liguria**

**Via della Libertà 17/1A – 16129 Genova**

**Ordine del Giorno**

- Rinnovo componenti Consiglio Direttivo



**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!

Diamo il benvenuto a:

**CAKE MAMAS, Via Roma 145 – 18038 Sanremo IM**

### **SPORTELLO TELEFONICO E ACCESSO ALLA SEDE**

L'accesso alla sede avviene 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 e il martedì anche dalle 14.00 alle 16.30.

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

# **AIC LIGURIA IN FORMA**

## **EVENTI, INFORMAZIONI E CONSIGLI**

### **APPUNTAMENTI D'AUTUNNO**

#### **HALLOWEEN ...DOLCETTO O SCHERZETTO?**



Per festeggiare Halloween i volontari di AIC Liguria offriranno a tutti i bambini i tradizionali e golosi dolcetti gluten free.

**Martedì 31 Ottobre 2023**

**presso AIC Liguria**

**Via della Libertà 17/1A - 16129 Genova**

**dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

## **AIC LIGURIA IN FORMA** **EVENTI, INFORMAZIONI E CONSIGLI**

### **PRANZO AL SAPORE DI CASTAGNE**

**Domenica 8 ottobre 2023 - ore 12.30**



**Il Ristorante All'Eremo,**

**Via Santuario Eremita 2r Mallare (SV)**

Tel. 019/586402 Cell. 328/6028352

propone il seguente menù:

Antipasti misti della casa

Pansoti al sugo di Noci

Brasato ai funghi porcini con patate al forno

Crostata con farina di castagne e mele

Acqua, vino, caffè

Il prezzo del pranzo sarà di € 30.00 per adulto e € 15.00 per ragazzi sotto 12 anni.

Prenotazione obbligatoria entro il 6/10/2023.

Nella stessa giornata, avrà luogo la tradizionale Castagnata e, **a partire dalle ore 16.00**, sempre presso lo stesso Ristorante, sarà possibile **degustare le tradizionali focaccine fritte**.

## **AIC LIGURIA IN FORMA** **EVENTI, INFORMAZIONI E CONSIGLI**



### **CORSI DI CUCINA A GENOVA**

**Sabato 18 novembre 2023**

**PRESSO LA SCUOLA DI CUCINA “Chef per Caso”**

**Via Milano 148 R – Genova**

AIC Liguria è lieta di poter organizzare per i propri associati, due corsi sulla cucina senza glutine con dimostrazioni pratiche di alcune delle lavorazioni più interessanti ed assaggio a prodotto finito.

I corsi sono a cura della scuola di cucina **“Chef per Caso”**.

Nella stessa giornata sono previsti due corsi. Al mattino ci dedicheremo a imparare tante ricette sfiziose per la vigilia e per il pranzo di Natale, il corso del pomeriggio sarà invece dedicato a chi vuole imparare le tecniche di base degli impasti senza glutine, quindi suggerito in modo particolare ai nuovi iscritti.

dalle ore 10.00 alle ore 12.00 **“Natale gluten free”**

Le migliori idee e ricette della tradizione di Natale con i suggerimenti per avere i migliori risultati gluten free.

dalle ore 15.00 alle ore 17.00 **“Gli impasti di base nuova edizione - speciale feste natalizie”**

Piccole idee e suggerimenti per preparare tante ricette diverse: dalle torte agli stuzzichini

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

**Modalità di partecipazione:** Per consentire ad un numero maggiore di associati di prendere parte agli eventi sarà possibile partecipare ad un solo corso. Prenotazione obbligatoria **entro martedì 14/11/2023** telefonando al numero 010 581899 negli orari di segreteria.

## **AIC LIGURIA IN FORMA**

### **EVENTI, INFORMAZIONI E CONSIGLI**



### **FACCIA A FACCIA CON LE EMOZIONI**

*Laboratorio per bambini per imparare a riconoscere le emozioni e ad esprimerle attraverso il gioco, il disegno e i colori.*

**Sabato 25 novembre 2023**

**15.30 - 17.30**

**presso AIC Liguria**

**Via della Libertà 17/1A Genova**

#### **Programma:**

- Faccio amicizia con le principali emozioni
- Riconosco le emozioni attraverso le espressioni del volto
- Dialogo con le mie emozioni
- Disegno e coloro un'emozione

Le emozioni sono forme sfuggenti, difficili a volte da cogliere e trasformare in parole, questo è ancora più vero nei bambini che spesso non sanno riconoscerle.

Per favorire la conoscenza delle emozioni AIC LIGURIA, propone un laboratorio in cui, grazie al gioco, i bambini potranno imparare a riconoscere le loro emozioni, a trovare un incontro tra il loro mondo interno e quello esterno e a trasformare le emozioni in pensieri, disegni, colori. Al termine dell'attività verrà offerta ai bambini una golosa merenda senza glutine.

Il laboratorio è dedicato ai bambini di età compresa tra gli 6 e 10 anni, offerta minima 5,00 euro.

#### CONDOTTO DA:

Cristina Pozar e Marina Ceccarelli - Counselor Professioniste ad indirizzo gestaltico integrato.

Prenotazione obbligatoria al numero della segreteria 010 581899 dal lun. al ven. dalle ore 9.00 alle ore 13.00 **entro il 22/11/2023.**

**Il laboratorio si attiverà con un minimo di 4 e un massimo di 10 bambini.**

## **AIC LIGURIA IN FORMA** **EVENTI, INFORMAZIONI E CONSIGLI**

### **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.

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

## **AICLIGURIAINFORMA** **EVENTI, INFORMAZIONI E CONSIGLI**

### ***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 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)