

Genitori & figli: corso di sopravvivenza.



Genitori & figli è un percorso sulla genitorialità, il più difficile compito per un adulto.

Si tratta di serate aperte a tutti i genitori che desiderano confrontarsi sulle tematiche inerenti all' arduo compito di educare i propri figli.

L'obiettivo di questo percorso è di poter offrire alle famiglie degli spunti e delle proposte risolutive per le problematiche che spesso rendono pesante e complessa la vita familiare.

La coppia per prima, spesso, viene sopraffatta dalle difficoltà educative dei figli.

Attraverso questi incontri sarà possibile recuperare quell'equilibrio che rasserena i rapporti tra genitori e figli e, perché no, anche la vita di coppia.

Il gruppo di lavoro propone, inoltre, **giornate di festa** per gruppi di famiglie e/o scuole presso la struttura a Montegalda, dove poter festeggiare **compleanni o eventi, chiusure d'anno** ecc. in modo creativo.

Sarà possibile **cucinare e mangiare** tutti assieme affiancati dalla maestra di cucina, per poi dedicarsi ad un pomeriggio ricco di giochi o **percorsi didattico – educativi** ad hoc avendo sempre a disposizione le professioniste per qualsiasi tipo di richiesta.

Laura Mitaritonna, dietista, e Valentina Morabito, psicologa, sono disponibili anche per creare un percorso su misura, in linea con le vostre esigenze.

Contatti

CIBO ED EMOZIONE

Via Montegalda n 15
Montegalda (VI)

Dott.ssa Laura Mitaritonna
Dietista
Telefono: 328 4623848
Mail: laura.mitaritonna@libero.it

Dott.ssa Valentina Morabito
Psicologa
Telefono: 347 4211660
Mail: morabito.valentina@libero.it

Pagine Facebook

"Cibo ed emozione"
"I Bimbi ed il cibo: Istruzioni per l'uso"



CIBO ED EMOZIONE

La scoperta del benessere in un percorso dedicato alla persona.

Proposte per l'anno

2013 - 2014



L'ANIMA NEL CIBO

In un tempo ed una società spesso contraddittorie che ci impongono ritmi di vita e standard difficilmente raggiungibili, più di tutto, ultimamente, desideriamo occuparci con attenzione di ciò che mangiamo e, di conseguenza, della nostra salute e del nostro benessere.

Laura Mitaritonna, dietista, e Valentina Morabito, psicologa, hanno osservato questo mutare delle necessità delle persone e hanno raccolto informazioni, desideri e richieste da parte di servizi medici, dei pediatri, degli istituti scolastici e soprattutto della gente con cui sono costantemente in contatto.

Dal 2010 queste professioniste, oltre alla loro attività privata, propongono una serie di laboratori, serate e gruppi in cui si possa discutere assieme e trovare soluzioni sulla sana alimentazione in relazione alla singola persona ed alle problematiche familiari e genitoriali, l'equilibrio di coppia e così via.

IO DONNA

Io Donna è un percorso pensato per creare e sostenere un gruppo tutto al femminile in cui sentirsi ascoltate e comprese.

Questo percorso prevede più incontri nell'arco dell'anno e, per ogni incontro, viene proposto un diverso argomento come, la sessualità, il mondo del lavoro, la gestione delle relazioni familiari ecc.

E' la possibilità di permettere ad ognuna di noi di conoscersi meglio, confrontarsi sulle tematiche che più ci interessano, ci preoccupano e ci stanno a cuore per appassionarci e condividere le nostre esperienze, discutendo insieme a delle professioniste che accoglieranno tutti i nostri dubbi e le difficoltà.

Sono serate a numero chiuso per permettere la formazione di un gruppo unito in cui tutte possano sentirsi al sicuro e nella piena libertà di esprimere i propri pensieri.

Cucina e Ciaccole in salute

Finalmente un **corso di cucina** in cui divertirsi un sacco, chiacchierare ma soprattutto imparare e gustare piatti studiati per mantenerci in piena forma e salute.

Cucina e ciaccole in salute prevede delle serate di corso di cucina con a disposizione professionisti preparati e simpaticissimi, pronti a rispondere ad ogni vostro dubbio.

Collaboreranno dietro ai fornelli una maestra di cucina, una dietista ed una psicologa affiancati anche, se lo desidererete, da macellai, fruttivendoli e pescivendoli pronti a rivelare come scegliere i prodotti migliori e le materie prime più indicate per preparare i vostri manicaretti.

I bimbi ed il Cibo: istruzioni per l'uso.

I Bimbi ed il Cibo è un laboratorio che è stato studiato ad hoc per l'alimentazione nell'età evolutiva.



Il pensiero comune di pediatri, famiglie e scuola pone l'accento sulle problematiche che si incontrano nel tentativo di educare i bambini ad una alimentazione corretta e sana, rivolta alla cura del corpo e della mente.

Spesso il problema è una mancanza di linee guida negli anni che trascorrono dallo svezzamento fino all'adolescenza, età in cui le problematiche come l'obesità infantile, o i disturbi dell'alimentazione sono ormai già visibili o percepibili.

I Bimbi ed il Cibo, attivo già da 4 anni, propone idee risolutive e alternative a famiglie e scuole che risentono di questa problematica.

Le nostre proposte:

- incontri di discussione serali e mattinate di laboratorio nella nostra sede a Montegaldina in cui i bambini possono creare cibi sani collaborando con maestri di cucina ed educatrici e, nel frattempo, i genitori discutono in gruppo delle problematiche che stanno più a cuore con le professioniste a loro disposizione;
- incontri in nidi, scuole dell'infanzia, scuole elementari, medie e superiori con serate per i genitori, laboratori didattici per i bambini e/o incontri di discussione con il personale educativo delle scuole.