

Cambia il tuo stile di vita!

INCONTRI GRATUITI APERTI A TUTTI SU
ALCOL, FUMO, ALIMENTAZIONE E SEDENTARIETÀ

Giovedì 10 Ottobre dalle 15:30 alle 18:30

Le Vie del Fumo

Laboratorio di sensibilizzazione alle problematiche legate al tabagismo. Affronta il problema del fumo attraverso laboratori interattivi che esplorano le emozioni e l'immaginario legati al tabagismo e nel contempo forniscono le informazioni scientifiche di base sul tabagismo, funzionalità polmonare, meccanismi fisiologici della dipendenza.

Obiettivo del percorso è aumentare la consapevolezza dei danni legati al fumo di sigaretta e rinforzare i processi di scelta consapevole e salutare.

Giovedì 24 Ottobre dalle 15:30 alle 18:30

Alla tua Salute

Laboratorio di sensibilizzazione alle problematiche Alcol correlate, rischi a bere e lungo termine.

Attraverso laboratori interattivi, i partecipanti potranno confrontarsi sui danni alla salute causati dal consumo di bevande alcoliche. Obiettivo del percorso è aumentare la consapevolezza dei partecipanti rispetto ai problemi legati all'alcol.

Giovedì 7 Novembre dalle 15:30 alle 18:30

Dimmi come mangi e ti dirò chi sei!

Laboratorio di sensibilizzazione sui sani e corretti principi alimentari. Il percorso prevede l'esplorazione delle abitudini alimentari, attraverso i laboratori, i partecipanti potranno esplorare i diversi aspetti del cibo, dai principi nutrizionali, al valore affettivo e relazionale. Obiettivo del corso è fornire alcune informazioni di base rispetto alla corretta alimentazione, permettendo a ciascun partecipante di esplorare il proprio rapporto con il cibo.

Tutti gli incontri sono GRATUITI e si svolgono nella sede di LILT Reggio Emilia, Padiglione "Villa Rossi" Campus San Lazzaro, via Amendola 2

Info e iscrizioni:
iscrizione gratuita a uno o più incontri, dal 23/9 al 7/10 telefonando
allo 0522 267211-14 o scrivendo a: progettieducativi@uispre.it

rete
in
movi
mento