



*Dipartimento Territoriale di Prevenzione – Distretto Sanitario Oristano,
Ghilarza, Ales – Servizio di Diabetologia – Servizio delle Dipendenze*

Giocando e Mangiando miglioriamo gli stili di vita

Il progetto *“Giocando e Mangiando miglioriamo gli stili di vita”* nasce dalla necessità di rivedere le attività di prevenzione secondo canoni diversi da quelli che hanno contraddistinto le azioni svolte negli anni precedenti, dalla consapevolezza dell'incidenza sempre in aumento delle malattie cronico generative insieme all'acquisizione di comportamenti individuali e sociali non corretti relativi alla alimentazione e all'attività motoria.

Questo “nuovo” approccio al problema è espressione integrante del Piano Nazionale della Prevenzione 2010-2012 che, a partire da una specifica analisi epidemiologica della popolazione, si contraddistingue per la semplificazione delle procedure operative, la scelta delle priorità, l'efficacia delle azioni e la collaborazione del sistema sanitario con settori esterni.

L'ASL Oristano intende promuovere la salute dei cittadini attivando un percorso di prevenzione integrato che vede coinvolti i Servizi socio-sanitari che lavorano nel campo della prevenzione e le realtà socio educative presenti nel territorio che promuovono stili di vita sani e sostenibili.

La ASL intende costruire, sostenere e rafforzare una “Rete della prevenzione territoriale” che coinvolga le famiglie, le istituzioni educative pubbliche e private e altri attori sociali, culturali ed economici al fine di sperimentare e mettere a sistema il progetto di promozione alla salute.

Attraverso le azioni della rete i due settori portanti della società, quello pubblico e privato, tessono un percorso di intervento sulla promozione di una corretta alimentazione e di una regolare attività motoria che avrà risvolti positivi sulla benessere fisico, psichico, economico e ambientale dei cittadini.

Il progetto Giocando e Mangiando ha sperimentato, fin dalla sua prima fase progettuale un “nuovo” approccio metodologico partecipato e facilitato, grazie al quale è stato possibile:

- riconoscere e valorizzare gli attori sociali, sanitari e istituzionali dei tre Distretti territoriali;

- coinvolgere attivamente tutti gli attori nella costruzione di una visione comune di partenza rispetto agli obiettivi e finalità del progetto;
- mettere a sistema le esperienze più significative “*best practices*” presenti nel territorio e coerenti con gli obiettivi della ASL.

Attraverso il progetto l'Azienda insieme ai componenti della rete, intende sperimentare e condividere un obiettivo comune, il ri-conoscimento reciproco delle potenzialità e ruolo di ciascun partner oltre che l'utilizzo delle rispettive risorse e competenze superando qualsiasi forma di competizione e conflitto.

I protagonisti di questo progetto sono la ASL Oristano attraverso i Servizi che operano nel Dipartimento di Prevenzione sia medici che veterinari, i Distretti Sanitari con i Consultori Familiari, i Pediatri di Libera e i Medici di Medicina Generale che hanno nella prevenzione l'obiettivo principale se non unico della loro attività nei confronti della collettività e i Servizi di diagnosi e cura con vocazione propriamente terapeutica quali Diabetologia e Cardiologia che hanno riconosciuto, negli ultimi anni, un importante ruolo alla prevenzione delle malattie, insieme alle realtà istituzionali ed educative presenti nel territorio quali la Cooperativa Sociale Sinnos, il servizio di educazione alimentare e ristorazione scolastica “Mensa Verde” dell'Amministrazione Comunale di Simaxis, la Scuola d'Infanzia Statale del Comune di Simaxis e del nido, la Scuola d'infanzia e nido di Terralba, la scuola d'Infanzia di Ghilarza e il nido di Sedilo.

Destinatari

Bambini da 1 – 5 anni e loro genitori

Obiettivi generali

- Aumentare la consapevolezza degli adulti dell'importanza di una sana alimentazione per la propria salute includendo gli adulti in modo attivo e partecipato, al fine di realizzare scelte consapevoli, capaci di modificare migliorare i propri e gli altrui stili di vita;
- Suscitare il senso di responsabilità e l'impegno dei singoli e delle diverse categorie sociali, nel modificare stili di vita e scelte di consumo;
- Migliorare l'alimentazione nella popolazione infantile in qualità, ciclicità e vitalità;
- Promuovere la consapevolezza per il proprio benessere *che siamo quello che mangiamo*;
- Favorire l'importanza di una crescita armonica del corpo come promozione del proprio ben-essere ;

- Rafforzare la conoscenza, lo scambio e la condivisione del linguaggio comune tra gli operatori coinvolti nel progetto al fine di accompagnare il percorso di crescita del bambino e della famiglia

Obiettivi specifici

- Aumentare la consapevolezza e potenziare le capacità e attività degli operatori dei consultori e degli educatori e operatori della scuola relative all'importanza per la salute di una sana e corretta alimentazione sin dall'infanzia mediante attività teorico-pratiche

FormAttive

- Conoscere e potenziare gli stili alimentari delle famiglie e dei bambini con cui entrano in relazione gli educatori, gli operatori delle mense, gli operatori socio-sanitari dei diversi distretti, mediante scambi di esperienze e laboratori teorico-pratici *inFormAttivi*
- Riconoscere la ciclicità e la vitalità della Natura e della Terra, riappropriarsi della relazione con esse attraverso laboratori teorico-pratici con la terra, l'orto e il cibo
- Rendere i bambini *partecipativi* dell'atto alimentare creando nuove relazioni col cibo
- Essere consapevoli della propria forza vitale, di come nutrirla e di come esprimerla con il proprio corpo mediante laboratori di psico-motricità
- Favorire l'incontro e il dialogo intergenerazionale tra gli adulti e i bambini;
- Recuperare le memorie legate al cibo e al territorio

Gli incontri *partecipativi* saranno cadenzati in relazione alle attività delle singole scuole, dei Consultori e/o formatori coinvolti.

Le azioni seguono due tematiche: *Educazione al cibo, al gusto, alla vitalità e al piacere alimentare e Promozione del proprio benessere in termini olistici.*

Azioni 1°anno Anno Scolastico 2013-2014

Azioni pedagogiche bambini

- ▲ Laboratori sulla manipolazione del cibo: impastare, setacciare, tastare, travasare, mischiare, tagliare, odorare, infornare, infarinare, trasformare;
- ▲ Laboratori di cura dell'orto: preparare il bancale di terra, mettere l'impianto idrico nell'orto, pachamare, piantare, tagliare le erbe, raccogliere, trasformare;
- ▲ Laboratorio *buono, sano e bello*: cura della sala mensa attraverso elementi naturali e stagionali, preparazione di un piccolo buffet dei cibi primi del menù del giorno, composizione cromatica del cesto stagionale
- ▲ Laboratorio ludico/cognitivo sulla piramide alimentare

Azioni Informative e formative per gli adulti

con la valenza di informare i genitori del percorso alimentare dei propri figli e avvicinare le famiglie a nuove e più salutari abitudini alimentari e stili di vita.

Incontri con i genitori e gli educatori teorico-pratici sull'importanza del movimento per una crescita armoniosa e uno sano stile di vita.

Incontri **Consultorio-Nido/Materna** rivolti a: Genitori-Educatori-Cuochi

- Incontro partecipativo con il pediatra e/o operatore consultorio sull'importanza dell'allattamento materno per la relazione madre-bambino e il benessere di entrambi
- Incontro partecipativo con il pediatra e/o operatore consultorio sullo svezzamento
- Incontro partecipativo con il pediatra e/o assistente sanitario sull'importanza e il valore di una corretta e sana alimentazione per i genitori del Nido e della Materna
- Incontro partecipativo su tematiche di interesse per educatori/genitori a seconda delle età dei bambini e dei genitori

Incontro **Naturopata-Nido/Materna** rivolti a: genitori-educatori-cuochi

- Incontro partecipativo sulla ciclicità e vitalità del cibo
- Laboratori di cucina (cereali, tofu e seitan, germogli, le farine etc...)

Incontro **Diabetologa-Nido/Materna** rivolti a: genitori-educatori-cuochi

- ✧ Incontro partecipativo su un'alimentazione equilibrata
- ✧ Incontro partecipativo sulla lettura delle etichette

Incontro **Cuoco-Genitori** rivolti a: genitori-educatori-cuochi

- ✧ Laboratori di cucina (la preparazione della tavola, gli accostamenti cromatici e giocosi, il pane e la pizza con le farine integrali biologiche, le zuppe e le creme stagionali etc...)

Azioni pedagogiche bambini/educatori/genitori/nonni

- ✧ *Facciamo l'orto stagionale*: implementazione dell'orto sinergico nel giardino/spazi della scuola come aula didattica per i bambini: costruzione del bancale di terra, dell'impianto idrico, della pachamatura e piantumazione stagionale;
- ✧ Laboratorio dei sapori tradizionali: *is pabassinus, sas zippuasas, de sa puddixedda e s'ou, la zuppa di orzo e farro etc;*
- ✧

- ▲ Laboratorio di cucina: recupero delle ricette tradizionali dei nonni
- ▲ Laboratorio pratico di cardatura della lana di pecora e cibo
- ▲ Laboratorio sui giochi di movimento e balli tradizionali

Azioni adulti Motricità-Euritmia

- ▲ Laboratori di Euritmia

Azioni bambini-Motricità

- ▲ coinvolgimento associazioni sportive e di discipline olistiche (yoga, massaggio, shiatsu) locali

Azione di Potenziamento dei Corsi Accompagnamento alla Nascita

- ▲ Incontri *partecipativi* con gruppi di mamme puerpere per il sostegno all'allattamento al seno
- ▲ Incontri *partecipativi* per i futuri genitori sull'importanza di uno stile di vita sano per il bambino e la famiglia riguardanti alimentazione, attività fisica, abitudini "dannose" (alcol, fumo, scorretta alimentazione)
- ▲ Incontri *partecipativi* sulla mobilità in gravidanza
- ▲ Incontri *partecipativi* sull'alimentazione del bambino dal 4° mese ai 3 anni di vita
- ▲ Incontri sul *Con-tatto*: l'arte del portare in fascia, i massaggi infantili, gli effetti del girello e passeggino sulla crescita del bambino e tematiche di interesse per i genitori

Azioni 2° anno-Anno scolastico 2014/2015

Azioni pedagogiche bambini

- ▲ Laboratori sulla manipolazione del cibo: impastare, setacciare, tastare, travasare, mischiare, tagliare, odorare, infornare, infarinare, trasformare;
- ▲ Laboratori di cura dell'orto: preparare il bancale di terra, mettere l'impianto idrico nell'orto, pachamare, piantare, tagliare le erbe, raccogliere, trasformare;
- ▲ Laboratorio *buono, sano e bello*: cura della sala mensa attraverso elementi naturali e stagionali, preparazione di un piccolo buffet dei cibi primi del menù del giorno, composizione cromatica del cesto stagionale, preparazione di piatti tipici tradizionali, locali e stagionali con prodotti della filiera corta
- ▲ Laboratorio ludico/cognitivo sulla piramide alimentare per i bambini dai 4-6 anni

Azioni Informative e formative per gli adulti

Incontro **formatori comunicazione nonviolenta-Nido/Materna** rivolto a: genitori-educatori

- ▲ La cura della relazione con il bambino
- ▲ L'alleanza pedagogica tra famiglia e Scuola

Incontro **Naturopata/nutrizionista-Nido/Materna** rivolto a: genitori-educatori-cuochi

- ▲ Incontro partecipativo sulla ciclicità e vitalità del cibo
- ▲ L'alimentazione corretta per una famiglia sana e armoniosa
- ▲ Laboratori di cucina (cereali, *tofu* e *seitan*, germogli, le farine, i lieviti, i formaggi etc...)

Incontri **Consultorio-Nido/Materna** rivolti a: genitori-educatori-cuochi

- ▲ Incontro partecipativo sui disturbi del sonno e del metabolismo
- ▲ Incontro partecipativo con il pediatra e/o operatore consultorio sull'importanza dell'allattamento materno per la relazione madre-bambino e il benessere di entrambi
- ▲ Incontro partecipativo con il pediatra e/o operatore consultorio sullo svezzamento
- ▲ Incontro partecipativo con il pediatra e/o assistente sanitario sull'importanza e il valore di una corretta e sana alimentazione per i genitori del Nido e della Materna
- ▲ Incontro partecipativo su tematiche di interesse per educatori/genitori a seconda delle età dei bambini e dei genitori

Incontro **Diabetologa-Nido/Materna** rivolti a: genitori-educatori-cuochi

- ▲ Incontro partecipativo su un'alimentazione equilibrata
- ▲ Incontro partecipativo sulla lettura delle etichette

Incontro **Cuoco-Genitori** rivolti a: genitori-educatori-cuochi

- ▲ Laboratori di cucina (la preparazione della tavola, gli accostamenti cromatici e giocosi, il pane e la pizza con le farine integrali biologiche, le zuppe e le creme stagionali etc...)

Azioni pedagogiche bambini/educatori/genitori/nonni

- ▲ *Facciamo l'orto stagionale*: implementazione dell'orto sinergico nel giardino/spazi della scuola come aula didattica per i bambini: costruzione del bancale di terra, dell'impianto idrico, della pachamatura e piantumazione stagionale;
- ▲ Laboratorio dei sapori tradizionali: *is pabassinusus, sas zippuasas, de sa puddixedda e s'ou, le zuppe tradizionali*;
- ▲ Laboratorio di cucina: recupero delle ricette tradizionali dei nonni
- ▲ Laboratorio pratico di cardatura della lana di pecora e cibo
- ▲ Laboratori pratici: Eco Natale/Eco compleanno etc...
- ▲ Laboratorio sui giochi di movimento e balli tradizionali

Azioni motricità Bambini

- ▲ Laboratori di Euitmia
- ▲ Massaggi e conoscenza del proprio corpo

Azioni motricità Adulti

- ▲ Incontri *in*-formativi sull'importanza dell'attività fisica nella crescita del bambino e nella salute dell'adulto
- ▲ Laboratori di Euitmia

Azione di Potenziamento dei Corsi Accompagnamento alla Nascita

- ▲ Incontri *partecipativi* con gruppi di mamme puerpere per il sostegno all'allattamento al seno
- ▲ Incontri *partecipativi* per i futuri genitori sull'importanza di uno stile di vita sano per il bambino e la famiglia riguardanti alimentazione, attività fisica, abitudini "dannose" (alcool, fumo, scorretta alimentazione)
- ▲ Incontri *partecipativi* sulla mobilità in gravidanza
- ▲ Incontri *partecipativi* sull'alimentazione del bambino dal 4° mese ai 3 anni di vita
- ▲ Incontri sul *Con-tatto*: l'arte del portare in fascia, i massaggi infantili, gli effetti del girello e passeggino sulla crescita del bambino e tematiche di interesse per i genitori

Cronoprogramma

Anno Scolastico 2013/2014

Azioni bambini 1°

	Dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
			Laboratorio settimanale sulla manipolazione del cibo	Laboratorio settimanale sulla manipolazione del cibo	Laboratorio settimanale sulla manipolazione del cibo	Laboratorio settimanale sulla manipolazione del cibo	
						Azione ludica sulla piramide alimentare (dai 4 ai 6 anni)	
		Laboratorio: <i>Buono, Sano e Bello</i>	Laboratorio: <i>Buono, Sano e Bello</i>	Laboratorio: <i>Buono, Sano e Bello</i>	Laboratorio: <i>Buono, Sano e Bello</i>	Laboratorio: <i>Buono, Sano e Bello</i>	Laboratorio: <i>Buono, Sano e Bello</i>
				Cura settimanale dell'orto sinergico	Cura settimanale dell'orto sinergico	Cura settimanale dell'orto sinergico	Cura settimanale dell'orto sinergico

Azioni genitori/nonni bambini 1° anno

	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
				Azione FormAttiva Orto Sinergico	Laboratorio tradizionale: <i>su coccoi de pasca</i>	Laboratorio pratico: <i>cregono i germogli!</i>	
				Laboratorio sui giochi e balli tradizionali	Laboratorio sui giochi e balli tradizionali	Laboratorio sui giochi e balli tradizionali	

Azioni adulti 1°anno

DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO
Presentazione progetto	Azione inFormAttiva <i>Il primo atto di alimentazione: allattamento e svezzamento</i> incontro con il consultorio	Azione FormAttiva <i>Siamo quello che mangiamo</i> Incontro naturopata	Azione FormAttiva <i>Orto Sinergico come aula didattica</i>	Laboratorio pratico di cucina con i cuochi delle mense scolastiche: <i>Le zuppe con legumi e cereali</i>	Azione InformAttiva: <i>Fare la spesa</i> Incontro con la diabetologa
Educatori scuole-genitori-consultori e Amministratori	Educatori cuochi genitori-	Genitori-Educatori-Cuochi	Educatori	Genitori	Genitori educatori cuochi
	Laboratorio pratico di cucina: <i>come si cucinano i cerali?</i>		Azione inFormAttiva: <i>L'importanza di una sana e corretta</i>		Laboratorio pratico: <i>I Cerealana</i>

cuochi-genitori- educatori	Educatori-Cuochi- Genitori	Genitori Educatori
-------------------------------	-------------------------------	-----------------------

Azioni adulti Psico-motricità: Euritmia

Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
	Laboratori Euritmia	Laboratori Euritmia	Laboratori Euritmia	Laboratori Euritmia	Laboratori Euritmia	Laboratori Euritmia
	Educatori-genitori	Educatori-genitori	Educatori-genitori	Educatori-genitori	Educatori-genitori	Educatori-genitori

Anno Scolastico 2014/2015 2°anno

Azioni bambini

settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	
		Orto sinergico invernale				Orto sinergico primaverile			
	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	
	Euritmia (Materne)	Euritmia (Materne)	Euritmia (Materne)	Euritmia (Materne)	Euritmia (Materne)	Euritmia (Materne)	Euritmia (Materne)	Euritmia (Materne)	
	Massaggi, Shiatsu, Yoga	Massaggi, Shiatsu, Yoga	Massaggi, Shiatsu, Yoga	Massaggi, Shiatsu, Yoga	Massaggi, Shiatsu, Yoga	Massaggi, Shiatsu, Yoga	Massaggi, Shiatsu, Yoga	Massaggi, Shiatsu, Yoga	
								Laboratorio ludico sulla piramide alimentare	

Azioni bambini/genitori/nonni

settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
		Orto sinergico	Eco Natale			Orto sinergico			
		Is pabassinus			Le zippole		Su coccoi de pasqua		
						Giochi e balli tradizionali	Giochi e balli tradizionali	Giochi e balli tradizionali	Giochi e balli tradizionali

Azioni adulti

settem bre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	Attività formative Pedagogia della cura della relazione	Attività formative L'alimentazione e corretta per una famiglia sana e armoniosa	Attività formative: Disturbi del sonno e metabolismo	Attività formative II ConTatto col bambino con il consultorio	Azione FormAttiva Siamo quello che mangiamo Incontro naturopata	Azione FormAttiva Orto Sinergico	Azione informativa sulle farine	Azione InformAttiva: Fare la spesa Incontro con la diabetologa	
	Educatori Cuochi Operatori Mensa genitori	Educatori Cuochi Operatori Mensa genitori	Educatori genitori	Educatori genitori	Educatori Cuochi Operatori Mensa genitori	Educatori genitori	Educatori genitori	Educatori Cuochi Operatori Mensa genitori	
			Laboratorio pratico di cucina con la Naturopata						
			Educatori-genitori-cuochi				Facciamo il pane: laboratorio di panificazione e con i cuochi delle mense		
							Genitori		

Anno Scolastico 2015/2016 3° anno

Azioni pedagogiche bambini

settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	Laboratori settimanale manipolazione cibo e cura dell'orto	
		Orto sinergico invernale				Orto sinergico primaverile			
	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	Laboratorio: Buono, Sano e Bello	

Azioni pedagogiche bambini/genitori/educatori/nonni

settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
-----------	---------	----------	----------	---------	----------	-------	--------	--------	--------

ASL 5 Oristano

Direttore del Dip. Prevenzione
Dott. Giuseppe Fadda

Via Carducci, 35
09170 **Oristano**
Tel 0783 317771 Fax 0783 317774
www.asloristano.it
E-mail: dip.prevenzione@asloristano.it

 ASL Oristano

Pag. 10 di 13

Orto
sinergico

Eco Natale

Eco
Compleann
o

Orto
sinergico

Laboratorio
pratico Su
coccoi de
pasqua

Azioni adulti

settembre	ottobre	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno
	Attività formattive Pedagogia della cura	Attività formattive Vitalità e ciclicità degli alimenti	Attività formattiva: Disturbi del sonno e metaboli simo	Attività formattiva II Con Tatto e col bambino	Azione FormAttiva Siamo quello che mangiamo Incontro naturopata	Azione FormAttiva Orto Sinergico	Azione informattiva sulle farine	Azione InformAttiva: Fare la spesa Incontro con la diabetologa	
	Educatori Cuochi Operatori Mensa genitori	Educatori Cuochi Operatori Mensa genitori	Educatori genitori	Educatori genitori	Educatori Cuochi Operatori Mensa genitori	Educatori genitori	Educatori genitori	Educatori Cuochi Operatori Mensa genitori	

Formazione di Rete

ALIMENTAZIONE

A) Corso su una corretta alimentazione della mamma e del bambino.

Azioni: 1- Incontro/i con la naturopata sull'alimentazione in gravidanza.
2- incontro/i con naturopata/pediatra sullo svezzamento.
3- incontro/i con la diabetologa sull'alimentazione in gravidanza

Obbiettivi: migliorare e potenziare le conoscenze e i bisogni alimentari delle mamme in gravidanza e allattamento.

B) Corso su vitalità del cibo e piramide alimentare, e su una corretta alimentazione della mamma e del bambino, laboratori creativi di cucina .

Azione: 1- Incontro/i con la naturopata su ciclicità e vitalità del cibo
2- incontro/i con educatrice alimentare su "non solo cosa ma anche come"
3- incontro/i con la naturopata sull'alimentazione in gravidanza, allattamento e svezzamento
4- incontri sulla preparazione e degustazione dei cibi.
5- l'eco compleanno
6- incontro su pianificazione alimentare di qualità, riconoscere i cibi non salutari, lettura delle etichette, stimare porzioni di cibo

Obbiettivi: migliorare e potenziare le conoscenze e i bisogni alimentari delle mamme in gravidanza e allattamento, migliorare e potenziare le conoscenze su proprietà e preparazione di alimenti.

MOVIMENTO

A) Corso di euritmia

Azione: incontri mensili/bimensili Su movimento interno e esterno

Obbiettivi: migliorare e potenziare la conoscenza sui benefici del movimento

RELAZIONE

A) Corso sulla cura della relazione e gestione dei conflitti

Azione : Incontri su sistema di relazione e prodotti di relazione
Modello M-m e modello di Equivalenza
Comunicazione e fondamenti
Simulate

Obbiettivi: migliorare e potenziare le conoscenze sulla relazione e comunicazione.

C) L'orto sinergico come aula educ/attiva

Azione: progettare e realizzare un orto sinergico scolastico, cura e raccolta dei prodotti della terra

Obbiettivi: Evidenziare le valenze educative della relazione con la terra e gli alimenti

D) Maternità : tra estasi e inquietudine

Azione: incontri tematici guidati sull'essere mamma.

Obbiettivi: rinforzare la stima di se, e del proprio corpo.

E) Qualità del sonno dei bambini e effetti sul metabolismo familiare

Azione : ninna nanne, massaggi infantili, l'arte del portare

Obbiettivi: migliorare e potenziare le conoscenze su massaggi infantili, ninna-nanne, l'arte del portare.

*Dipartimento Territoriale di Prevenzione:
Distretto Sanitario Oristano:
Distretto Sanitario Ghilarza:
Distretto Sanitario Ales:
Servizio di Diabetologia:
Servizio delle Dipendenze:*

