



## COMUNICATO STAMPA

***CIBO BUONO E VITA SANA: LABORATORI PRATICI E INCONTRI PER CONOSCERE I SEGRETI  
DELLE MATERIE PRIME DI QUALITÀ E L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO****Pordenone, 9 gennaio 2019*

Prende il via dal prossimo 21 gennaio, presso la sede polifunzionale dell'Associazione Laluna Onlus in Via Runcis a Casarsa, un ciclo di incontri dedicati all'alimentazione sana. Il percorso, sostenuto dall'Azienda Sanitaria Aas5 all'interno del progetto di promozione della salute "Allenamento", si articolerà in una serie di appuntamenti aperti alla cittadinanza e condotti dall'agronomo Graziano Ganzit, per fornire spunti e informazioni su come perseguire un'alimentazione sana attraverso il cibo buono e le materie prime di qualità. Verranno illustrati anche alcuni principi per la coltivazione di frutta e verdura e per l'allevamento di animali da cortile nel rispetto della natura, della stagionalità e quindi anche della salute dell'uomo. Con il supporto del progetto degli orti sociali di Ortoattivo, seguiranno anche dei laboratori pratici. Appuntamento quindi il 21 gennaio, e a seguire l'11 febbraio e il 25 febbraio.

Sempre in tema di benessere, il gruppo Quelli della Notte di Casarsa curerà parallelamente, presso il teatro Pasolini di Casarsa, una serie di approfondimenti sul tema del movimento, altro aspetto importante per la salute della persona.

L'obiettivo comune è quello di promuovere la conoscenza e la cultura della salute, offrendo spunti concreti su cosa significhi mantenersi sani attraverso uno stile di vita che passa da azioni e abitudini quotidiane.