



Lunedì 9 marzo dalle 17.00 alle 19.00: **Ogni riccio un capriccio! Capirli per sopravvivere** (per mamme, papà e nonni con bambini da 0 a 3 anni). A cura di dott.ssa Silena Salmaso e dott.ssa Simona Tomasi Cont, psicologhe-psicoterapeute, Associazione Sistemica. Partecipazione gratuita con iscrizione obbligatoria entro giovedì 5 marzo. Massimo 20 partecipanti.

Lunedì 16 marzo dalle 17.00 alle 19.00: **Senza piacere che relazione è** (per mamme e papà con bambini da 0 a 3 anni). A cura di dott.ssa Sonia Rossato, psicologa – mediatrice familiare, e dott. Roberto Lalaro, ginecologo – sessuologo, Centro per le Relazioni e le Famiglie - ASL TO2. Partecipazione gratuita con iscrizione obbligatoria entro giovedì 12 marzo. Massimo 20 partecipanti.

Lunedì 23 marzo dalle 17.00 alle 19.00: **L'alimentazione quotidiana e la scelta degli alimenti** (per mamme e papà con bambini da 0 a 3 anni). A cura delle dietiste del Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione, ASL TO1. Partecipazione gratuita con iscrizione obbligatoria entro giovedì 19 marzo. Massimo 15 partecipanti.

Lunedì 30 marzo dalle 17.00 alle 19.00: **La lettura delle etichette alimentari per un consumo consapevole degli alimenti (snack, merendine, bevande, succhi di frutta, tè, alimenti dietetici e ipocalorici, integratori alimentari, ecc.)** (per mamme e papà con bambini da 0 a 3 anni). A cura delle dietiste del Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione, ASL TO1. Partecipazione gratuita con iscrizione obbligatoria entro giovedì 26 marzo. Massimo 15 partecipanti.

A tutti gli incontri puoi portare il tuo bambino. Troverai uno spazio per cambiarlo, allattarlo, scaldare il biberon. Non è previsto un servizio di baby-sitting.

Gli incontri si tengono presso il Centro per le Relazioni e le Famiglie (via Bruino 4 ang. corso Francia - metro linea 1, stazione Bernini, uscita corso Ferrucci, linee 9 – 16 – 56 – 65 – 6/5), piano sottoterra in fondo al corridoio. Accessibile a carrozzine e passeggini.

Per informazioni e iscrizioni: cell. 334 6282318, e-mail: mami@aslto1.it

www.mamiluogodellemamme.it