

- Al Presidente di AVIS Nazionale

*Dott. Vincenzo Saturni*

- Al Responsabile Area Politiche Giovanili

AVIS Nazionale

*Prof.ssa Rina Latu*

- Al Componente Comitato Esecutivo

AVIS Nazionale

*Prof. Franco Rizzuti*

- Al Coordinatore Consulta Nazionale

*Francesco Marchionni*

- Ai Presidenti Avis Regionali

- Ai Presidenti Avis Provinciali Calabria

- Ai Presidenti Avis Comunali Calabria

- Ai componenti Consulta Nazionale

AVIS Giovani

**Loro Sedi**

Carissimi,

la Consulta Giovani Regionale Avis Calabria e Avis Regionale Calabria sono liete di invitarVi al

### **III Forum Regionale Avis Giovani Calabria**

## ***MANGIA, DONA, AMA*** ***Alimentiamo la Solidarietà***

*che si svolgerà*

**Sabato 26 novembre 2016 dalle ore 9:00 alle ore 19:00**

*e*

**Domenica 27 novembre 2016 dalle ore 09.30 alle ore 13.30**

*presso:*

**Mirabeau Park Hotel**

**Contrada Pilinga, 1 - CAP 88060 – Gasperina – Montepaone ( CZ )**

**Telefono 0967 - 577656**

**[www.mirabeauparkhotel.it](http://www.mirabeauparkhotel.it)**

Il III Forum Giovani Regionale di Avis Calabria si propone di affrontare la tematica della nutrizione come un grande quadro in cui vengono rappresentate, nelle varie sfumature, le potenzialità di ogni persona. Nutrire il corpo a tavola equivale a nutrire la propria anima nel mondo, tenendo in forma la propria mente e abbattendo tutte le negatività che provengono dall'esterno.

“ Siamo quello che mangiamo” non deve quindi rappresentare un detto moderno in cui rifugiarsi nel confronto di noi stessi con gli altri, ma deve invece essere un motto, meglio una costante nella quotidianità, che non deve variare se capita di inciampare anche solo una volta in pensieri negativi, in un discorso differente da altri o addirittura se crediamo sia troppo tardi per azzardare a fare quel passo in più o quel passo indietro. Piuttosto, è bene capire quali sono i campanellini d'allarme che il nostro corpo, la nostra anima, la nostra mente ci segnala.

Nel corso del forum verrà affrontata la tematica in tutte le sue sfumature: dalla nutrizione alla medicina, alla psicoterapia e, infine, alla comunicazione.

Il coordinatore  
Consulta Giovani Regionale  
F.to Corso Immacolata

Il Presidente Regionale  
Avis Calabria  
F.to Chiriano Rocco

### III Forum Regionale Avis Giovani Calabria

## **“MANGIA, DONA, AMA”** *Alimentiamo la Solidarietà*

**Calabria, 26 – 27 Novembre 2016**

#### PROGRAMMA

##### **Sabato 26 Novembre 2016**

Ore 9:00 Registrazione Partecipanti: Accredimento

Ore 10:00 Saluti Istituzionali e apertura lavori in plenaria

Ore 10:30

**“Sfatiamo il Mito che si dimagrisce solo mangiando”**

Monica Trecroci, biologa nutrizionista

Ore 11:45

**“Conoscere per prevenire”**

Domenico Frontera, medico specialista in medicina interna

Ore 13:00 Pranzo

Ore 15:00

**“Volersi bene per volere bene agli altri”**

Graziella Mazza e Angelina Pettinato, psicologhe e psicoterapeute

Ore 16:00

**“Alimentiamo la corretta informazione ”**

Ugo Floro, avvocato - giornalista - conduttore televisivo

Ore 17:00 Coffee Break

Ore 17:30 Inizio lavori di gruppo

Ore 19:00 Fine lavori di gruppo

Ore 20:30 Cena con intrattenimento serale

### **Domenica 27 novembre 2016**

Ore 09:30 Inizio lavori di gruppo

Ore 12:00

Presentazione del libro di Avis Calabria

**“la dieta mediterranea calabrese ”**

ideazione e realizzazione del Dott. Luigi Elia e Dott. Biagio Cutrì

Ore 12:30 Chiusura Lavori

Presentazione dei lavori di gruppo in plenaria e chiusura dell'evento

Ore 13:30 Pranzo

## III Forum Regionale Avis Giovani Calabria

# **“MANGIA, DONA, AMA”**

## ***Alimentiamo la Solidarietà***

**Calabria, 26- 27 novembre 2016**

### NOTE LOGISTICHE

#### **Come partecipare:**

Le prenotazioni dovranno effettuarsi attraverso la compilazione della scheda d'iscrizione, allegata alla presente, e dovranno pervenire **entro e non oltre 15 novembre 2016** alla Segreteria di Avis Regionale, unitamente a copia del bonifico: mail [calabria@avis.it](mailto:calabria@avis.it) - fax 0961.354069

#### **Pacchetto A:**

arrivo venerdì pomeriggio 25 novembre e partenza domenica 27 novembre

- euro 132,00 a persona in camera singola
- euro 103,00 a persona in camera doppia
- euro 93,00 a persona in camera tripla

\*il pacchetto comprende la cena del venerdì; colazione, pranzo, coffee break e cena del sabato; colazione della domenica.

#### **Pacchetto B:**

arrivo venerdì pomeriggio/sera 25 novembre e partenza domenica 27 novembre

- euro 112,00 a persona in camera singola
- euro 83,00 a persona in camera doppia
- euro 73,00 a persona in camera tripla

\*il pacchetto comprende pernottamento del venerdì; la colazione, il pranzo, un coffee break e la cena del sabato; colazione della domenica.

#### **Pacchetto C:**

da sabato 26 novembre a domenica 27 novembre:

- euro 73,00 a persona in camera singola
- Euro 58,50 a persona in camera doppia
- Euro 54,00 a persona in camera tripla

\*il pacchetto comprende pranzo, coffee break e cena del sabato; colazione di domenica.

***Eventuali consumazioni extra saranno a carico dei partecipanti e da pagare direttamente in hotel.***

**Il pranzo di domenica 27 novembre è offerto da Avis Regionale Calabria.**

Saranno predisposte delle navette da/per Aeroporto di Lamezia Terme e da/per Stazione Centrale di Lamezia Terme, pertanto si prega di indicare in modo puntuale l'orario di arrivo e partenza, nonché il mezzo utilizzato.

Per eventuali esigenze rivolgersi alla Coordinatrice Regionale della Consulta Giovani di Avis Calabria tel 344.0200170 – mail [giovani.calabria@avis.it](mailto:giovani.calabria@avis.it)

**Pagamenti:**

Le prenotazioni saranno ritenute valide solo se accompagnate dalla copia del pagamento dell'importo totale, che dovrà essere saldato anticipatamente con bonifico bancario entro giorno 15 novembre p.v., intestato a:

**AVIS REGIONALE CALABRIA - Associazione Volontari Italiani Sangue**  
**IBAN IT31Ko812688780002000010292**  
**BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI MONTEPAONE SCRL (CZ)**  
**Causale: III Forum Regionale Calabria – Avis Regionale .....**

**Penalità:**

In caso di annullamenti o di mancato arrivo, NON verranno rimborsate le quote versate.

**Come arrivare:*****In treno***

La stazione ferroviaria di Catanzaro Lido è possibile raggiungerla con il collegamento ferroviario da Lamezia Terme Centrale, altrimenti con collegamento autolinee " Ferrovie della Calabria ".

***In aereo***

Aeroporto Internazionale di Lamezia Terme

***In auto*****Arrivando da A3 Salerno – Reggio Calabria**

Autostrada A3 Salerno-Reggio Calabria, uscita Lamezia Terme e proseguire per Strada Statale 208 Lamezia / Catanzaro Lido, Montepaone – uscita Gasperina.

**Autostrada da A14 Bologna – Taranto**

Autostrada A14 Bologna – Taranto, direzione Taranto, uscita Taranto e proseguire per SS106 jonica direzione Reggio Calabria, uscita Catanzaro Lido, Montepaone – uscita Gasperina.