

Vivere con meno significa spendere meno, inquinare meno,  
sprecare meno, riciclare, riutilizzare, tutelare l'ambiente,  
avere più tempo, fare più cose, essere resilienti

# Famiglie sostenibili

...con meno si può fare di più!

Il programma continua anche il prossimo  
anno, da Gennaio a Maggio.

Tutti gli incontri sono a ingresso libero  
e gratuito

Per i laboratori è richiesta l'iscrizione  
presso il Centro Famiglie il numero di  
posti è limitato

*Il termine Resilienza in biologia indica la capacità di un certo sistema, di una certa specie, di una certa organizzazione di adattarsi ai cambiamenti, anche traumatici, che provengono dall'esterno senza degenerare: una sorta di flessibilità rispetto alle sollecitazioni. A livello sociale e psicologico, la resilienza è la capacità di una comunità o di un individuo di affrontare le difficoltà e i cambiamenti derivanti dall'attuale crisi (energetica, economica e finanziaria, deficit di servizi fondamentali) senza subire traumi e degenerazioni.*

Per informazioni e iscrizioni  
**Centro per le Famiglie**  
dell'Unione Terre d'Argine  
viale De Amicis, 59 - 41012 Carpi  
Tel. 059/649272  
centrofamiglie@terredargine.it  
Aperto martedì, mercoledì, giovedì  
e sabato ore 8.30/13  
martedì e giovedì anche 15/18



Programma iniziative Ottobre - Dicembre 2013

# Famiglie sostenibili

...con meno si può fare di più!

Il Centro per le Famiglie dell'Unione Terre d'Argine e il Gruppo CarpiTransizione organizzano un ciclo d'incontri sugli stili di vita sostenibili

## Programma iniziative Ottobre - Dicembre 2013

### Giovedì 3 Ottobre ore 21.00

Auditorium Carlo Rustichelli - Via San Rocco, 5 Carpi

#### **PRIMI PASSI VERSO UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE**

*Cos'è l'alimentazione sostenibile e cosa si nasconde dietro a ciò che mangiamo*

Incontro con **Daide Bochicchio**  
esperto di nutrizione umana

### Giovedì 24 Ottobre ore 21.00

Sala Consiliare Castello Campori - piazza Sassi Soliera

#### **COSE' UN ORTO SINERGICO?**

*Come si coltiva un orto evitando zappature, concimi e fertilizzanti, in cui piante diverse coesistono e collaborano tra loro per stimolare la fertilità del suolo e ridurre l'intervento dell'uomo*

Incontro con **Roberto Tinarelli**  
esperto di orto sinergico

### Giovedì 7 Novembre ore 21.00

Auditorium Biblioteca Loria - via Rodolfo Pio, 1 Carpi

#### **RISPARMIO ENERGETICO: COSA FARE A CASA NOSTRA?**

*Dai primi semplici accorgimenti fino agli interventi strutturali per risparmiare sul riscaldamento domestico*

Incontro con **Francesco Rustichelli**  
ingegnere ed esperto di tecniche per il risparmio energetico

### Giovedì 21 Novembre ore 21.00

Auditorium Carlo Rustichelli - Via San Rocco, 5 Carpi

#### **LA SPESA CONSAPEVOLE: GESTI CONCRETI A NOSTRA DISPOSIZIONE**

*Conosciamo alcune delle realtà locali grazie alle quali è possibile fare una spesa buona, sana, giusta, economica e rispettosa dell'ambiente*

Interverranno: **Bottega del Sole, GAS La Festa, produttori locali presenti al Mercato del Contadino**

### Domenica 24 Novembre ore 15.00

Parrocchia di Quartirolo - via Carlo Marx, 109 Carpi

#### **LABORATORIO MANI IN PASTA**

*Impariamo fare la pasta all'uovo e a cucinare riutilizzando il pane vecchio*

E' necessario iscriversi contattando il Centro per le Famiglie entro giovedì 21 Novembre

### Giovedì 5 Dicembre ore 21.00

Auditorium Biblioteca Loria - via Rodolfo Pio, 1 Carpi

#### **"W LA PAPPA!"**

*Dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta. Educare i nostri figli, e noi stessi, a mangiare sano e vivere bio*

Incontro con **Paola Negri**  
autrice di "W la pappa!"  
in collaborazione con GAAM