



COMUNE DI CLES

**BIBLIOTECA**  
CLES

**Biblioteca di Cles**

Via Marco da Cles 1  
38023 CLES  
tel. 0463 422006  
cles@biblio.infotn.it

FOLLOW US



**CIBO SERIO**  
la spesa che fa bene

**SBT**  
SISTEMA BIBLIOTECARIO TRENTO  
Cultura - Conoscenza - Cambiamento

**Dolomiti**  
energia



COMUNE DI CLES

**BIBLIOTECA**  
CLES

# TERRA, CIBO E SALUTE

**6 - 27 NOVEMBRE 2018**



# CONFERENZE

Martedì **6 novembre**

**ore 20.30** | Biblioteca di Cles

## IL MODELLO DEL PIATTO UNICO

Salute e dimagrimento secondo  
l'Università di Harvard.

Martedì **20 novembre**

**ore 20.30** | Sala Borghesi Bertolla

## LA COLAZIONE

Idee, ricette e consigli  
per una colazione sana.



Conferenze a cura di  
Gianpaolo Usai, educatore alimentare.

Martedì **13 novembre**

**ore 20.30** | Sala Borghesi Bertolla

## IL LATTE E SUOI DERIVATI

Come utilizzarli al meglio  
per evitare problemi.

Martedì **27 novembre**

**ore 20.30** | Sala Borghesi Bertolla

## COLORANTI, AROMI E ADDITIVI

Trappole e insidie delle etichette  
alimentari. Impariamo i segreti  
della spesa consapevole.



PARTECIPAZIONE LIBERA

# LABORATORIO PER ADULTI

Sabato **10 novembre**

**ore 10.00 - 12.00** | Biblioteca

## LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE DI RIMEDI NATURALI

Con ingredienti semplici e alla portata  
di tutti si realizzeranno preparazioni  
che aiutino a prevenire e affrontare i  
principali malanni di stagione: tosse,  
raffreddore, mal di gola, mal d'orecchi...

**ISCRIZIONI** in biblioteca entro il 7 novembre  
€ 5,00 a persona - max 15 partecipanti  
Il laboratorio sarà attivato con minimo 6 iscritti

Ogni partecipante potrà portare a casa  
un piccolo kit di prodotti.  
A cura di **Sabrina Musi**



INFO Biblioteca di Cles  
Tel. 0463 422006 - cles@biblio.infotn.it

# SPETTACOLO PER BAMBINI

Mercoledì **21 novembre**

**ore 16.30** | Biblioteca

## LE PAGINE DEGLI ALBERI

Nella **giornata nazionale degli alberi** uno  
spettacolo rivolto a bambini e famiglie  
per parlare di natura e ambiente,  
portando l'attenzione sull'importanza  
degli alberi per la vita dell'uomo.

Racconti, **animazione con burattini** e  
musica dal vivo con l'accompagnamento  
di banjo e ukulele, in compagnia di un  
gufo combinaguai, un melo generoso, un  
nonno divertente e un alberello vanitoso.

## PARTECIPAZIONE LIBERA

Età consigliata 4-8 anni  
A cura di **Teatro Piteco**

