



Biella | 26 - 29 marzo

La salute è nelle tue mani

GIOVEDÌ 26 MARZO

VISITE SENOLOGICHE | 12:00 - 17:00 | P.zza C. Casalegno (CDA), Biella

Visite senologiche a bordo dell'Unità Mobile di LILT Biella. Con: Dott.ssa Cinzia De Candia. **Accesso libero fino a esaurimento posti disponibili.**

PAROLE DA GUSTARE | 17:00 - 18:30 | Biblioteca Civica di Biella (P.zza E. Curiel 13, Biella)

Laboratorio esperienziale per bambini/e dai 4 agli 8 anni e per i loro genitori che unisce lettura, creatività ed educazione alla salute. Con: Maria Grazia Sauda e Paola Scandolera. **Attività gratuita su prenotazione (fino a esaurimento posti).**

VENERDÌ 27 MARZO

VISITE SENOLOGICHE | 15:00 - 17:00 | P.zza C. Casalegno (CDA), Biella

Visite senologiche a bordo dell'Unità Mobile di LILT Biella. Con: Dott. Franco Girelli. **Accesso libero fino a esaurimento posti disponibili.**

SABATO 28 MARZO

LA SALUTE SI CUCINA | 9:30 - 10:30 | Spazio LILT (Via Ivrea 22, Biella)

Show Cooking pensato per chi vuole portare in tavola benessere e gusto. Con: Veronica Pellini (Ristorante Il Faggio) e Nicolò Gamberini (Studio Ten). **Attività gratuita su prenotazione (fino a esaurimento posti).**

PALESTRA DELLA SALUTE | 10:00 - 11:30 | Spazio LILT (Via Ivrea 22, Biella)

Sessione guidata e modulata per valorizzare il movimento come strumento di prevenzione e promozione della salute, con informazioni sui percorsi AFA di Spazio LILT. Con: Viola Ansermino, Chinesiologa. **SOLD OUT**

VISITE UROLOGICHE | 10:00 - 12:00 | P.zza C. Casalegno (CDA), Biella

Visite urologiche a bordo dell'Unità Mobile di LILT Biella. Con: Dott. Tullio Borella. **Accesso libero fino a esaurimento posti disponibili.**

MISSIONE SPESA SANA | 11:00 - 12:00 | Spazio LILT (Via Ivrea 22, Biella)

Momento informativo per rendere più semplice e chiara una delle scelte più importanti della nostra quotidianità: cosa mettere nel carrello! Con: Nicolò Gamberini, Biologo Nutrizionista c/o Studio Ten. **Attività gratuita su prenotazione (fino a esaurimento posti).**

Per maggiori informazioni: prenotazioni@liltbiella.it

L'OLIO SI RACCONTA | 14:00 - 14:45 / 15:15 - 16:00 | Spazio LILT (Via Ivrea 22, Biella)

Un assaggio guidato per scoprire i segreti dell'olio extravergine di oliva: come si degusta, quali aromi rivelano la sua qualità e come riconoscere difetti e pregi con l'aiuto dell'olfatto e del gusto. Con: Edoardo Nati, Docente EvooSchool. **Attività gratuita su prenotazione (fino a esaurimento posti).**

VISITE SENOLOGICHE | 14:00 - 17:00 | P.zza C. Casalegno (CDA), Biella

Visite senologiche a bordo dell'Unità Mobile di LILT Biella. Con: Dott. Franco Girelli. **Accesso libero fino a esaurimento posti disponibili.**

OPEN DAY Ambulatorio prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva | 14:30 - 17:30 | Spazio LILT (Via Ivrea 22, Biella)

Conoscere il servizio dedicato a bambini e adolescenti e il restyling dello spazio realizzato da Mondoffice. Lo staff dell'ambulatorio sarà disponibile per informazioni.

LA SALUTE SI CUCINA | 16:30 - 17:30 | Spazio LILT (Via Ivrea 22, Biella)

Show Cooking pensato per chi vuole portare in tavola benessere e gusto. Con: Anna Fariello (Istituto Alberghiero "Gae Aulenti") e Nicolò Gamberini (Studio Ten). **Attività gratuita su prenotazione (fino a esaurimento posti).**

DOMENICA 29 MARZO

CAMMINATA CONSAPEVOLE | 9:00 - 12:00 | Riserva Naturale Orientata delle Baragge

Percorso escursionistico che alterna semplici pratiche per stare meglio: respirazione consapevole, tecniche di rilassamento, esplorazione sensoriale e momenti di condivisione in gruppo.

Con Pietro Ostano, guida escursionistica ambientale abilitata. **Attività gratuita su prenotazione (fino a esaurimento posti).**

**Prenota la tua
esperienza!**

