

CIRCOLO DI CULTURA CUGNASCO-GERRA PROGRAMMA PRIMAVERA 2018

MERCOLEDÌ 28 FEBBRAIO 2018, ORE 20.30, Scuole Elementari Cugnasco-Gerra.
"POSTURA E MASSAGGIO, UN OTTIMO CONNUBIO PER STARE BENE" . Una serata informativa con **FABRIZIO CASTELLI**, massaggiatore medico; pratica massaggio sportivo e classico e massaggio al tessuto connettivo, riflessologia, linfodrenaggio e posturologia. Una vita troppo sedentaria può causare dolori vari. Durante la serata Fabrizio Castelli mostrerà come una corretta posizione, il movimento e un ottimo massaggio possono prevenire e curare.
Entrata libera. Segue rinfresco.

MERCOLEDÌ 11 APRILE 2018, ORE 20.30, Scuole Elementari Cugnasco-Gerra,
"QUALCUNO STA MALE? I PRIMI MINUTI CONTANO." Conferenza con **NICODEMO CANNAVÒ**, presidente della sezione Samaritani Tenero-Contra e Circolo della Navegna e vicepresidente dell'Associazione Sezioni Samaritane Ticino e Moesano. Durante la presentazione il relatore spiegherà le attività dei samaritani e i corsi di pronto soccorso rivolti alla popolazione. Attraverso esempi concreti presenterà la catena del salvataggio e alcuni gesti semplici ed efficaci in attesa dell'arrivo dell'ambulanza; inoltre si daranno informazioni sui defibrillatori sempre più presenti nei luoghi pubblici.
Entrata libera. Segue rinfresco.

MERCOLEDÌ 16 MAGGIO 2018, ORE 20.30, Scuole Elementari Cugnasco-Gerra,
"DAL LATTE AL FORMAGGIO" Serata informativa con **RENATO BONTOGNALI**, esperto lattiero-caseario, presidente della commissione di tassazione per il formaggio d'alpe ticinese DOP e membro del comitato della società ticinese di economia alpestre (STEA). Al termine della presentazione seguirà una degustazione di tre tipologie di formaggi con un abbinamento di vini del "terroir".
Entrata libera.

Se desiderate diventare soci e sostenitori del **Circolo di Cultura di Cugnasco-Gerra**, potete versare:
Fr. 30.- (soci), fr. 50.- (sostenitori) oppure fr. 100.- (persone giuridiche).
IBAN: CH18 8028 0000 0025 7611 6, conto bancario presso Banca Raiffeisen Cugnasco-Gerra
Mail: circolocg@bluewin.ch, per informazioni: www.culturacugnascochera.ch