



Settimana Nazionale delle Banche del Tempo
dal 16 al 23 ottobre 2016



LA BANCA DEL TEMPO NELL'ATTUALE FASE DI CAMBIAMENTO

Alì Terme (ME) piazza Prestia
sabato 29 ottobre 2016 ore 18,30

A cucina di me' nonna *La dieta mediterranea vitale* *per il benessere generale*

PROGRAMMA

Introduzione, a cura della
dott.ssa Irene Freni
nutrizionista ed endocrinologa

LEGUMATA per tutti
*(fave e segale - fagioli con le cotiche – lenticchie – ceci – maccu
panino con mortadella, pan di spagna farcito - ecc...)*

AMATRICIANA

Durante la manifestazione raccolta fondi pro-terremotati