

Avvenimenti

20/07/2023 10:51:23 **Migliorarsi a piccoli passi sbarca a Orsara**

Un viaggio tra le emozioni, i colori e i sapori immersi nei luoghi più suggestivi di Orsara di Puglia. È questa l'essenza della settima edizione di **"Migliorarsi a piccoli passi"** che il prossimo **23 luglio**, con la sua carovana di bambini e bambine e suoi team di fotografi, costumisti, visagisti e parrucchieri, anche non professionisti, invaderà l'incantevole borgo dei Monti Dauni, in provincia di Foggia.

In programma ci sono giochi per imparare ad amare se stessi e la propria salute, a rispettare l'ambiente e le altre persone, passando per un pranzo con le famiglie nel ristorante di **Peppe Zullo**, che ospiterà i partecipanti nel suo orto alla scoperta dei prodotti migliori da portare in tavola.

Abbinato alla manifestazione, come gli altri anni, c'è un **concorso fotografico** che metterà al centro i piccoli partecipanti e gli scorci più belli di Orsara.

La manifestazione è organizzata **dall'Aps "Noi Noi"** di Lucera con il patrocinio del Comune di Orsara di Puglia e in collaborazione con la Pro Loco.

Sarà una domenica densa di micro-eventi multidisciplinari, tra laboratori e set fotografici allestiti per il paese, con l'accompagnamento di numerosi esperti.

Il raduno è alle 10.30 in Piazza Mazzini dove si svolgeranno i giochi ideati per i bambini. Si comincerà con "L'emozione dell'armocromia" con cui il lookmaker **Carlo Ventola**, ideatore del format Migliorarsi, spiegherà come accostare, fondere e mescolare i colori, per migliorare il proprio aspetto e l'ambiente circostante. Quindi si passerà a giocare con le emozioni con la guida della psicologa psicoterapeuta **Lucia Susanna** che ha elaborato "Con le emozioni si può...". A seguire, due momenti dedicati alla sana alimentazione con la nutrizionista **Antonella Riccelli**: "Il Semaforo alimentare" per conoscere la frequenza con cui un cibo può essere consumato dai bambini, basandosi sulle linee guida della Dieta Mediterranea, e "Indovina i gusti" in cui i bambini, bendati, saranno invitati a riconoscere alcuni alimenti assaggiandoli.

Sul tema della sana alimentazione interverrà anche Peppe Zullo, che offrirà un'ampia panoramica dei prodotti del territorio direttamente nel suo orto di Villa Jamele.

La prima parte della giornata si concluderà con un pasto conviviale. Tutti i partecipanti con le loro famiglie potranno gustare, a prezzo convenzionato, alcuni piatti preparati dal celebre chef nel suo ristorante Piano Paradiso.

Dalle 15.30 Orsara si trasformerà in un grande set fotografico a cielo aperto. Fotografi, visagisti, costumisti e parrucchieri avranno il compito di riprodurre i vari stili e valorizzare l'immagine dei bambini e delle location assegnate.

Gli scatti realizzati dalle squadre parteciperanno al contest e faranno parte di un book.

Sia il team di esperti vincitore che il bambino o la bambina (con il suo nucleo familiare) la cui foto risulterà la più votata dalla Giuria avrà in premio un viaggio con soggiorno gratuito a Bruxelles e visita alle istituzioni europee messo a disposizione da Mario Furore, europarlamentare del Movimento 5 Stelle. Previsi anche dei premi per le squadre, tra cui quello intitolato alla memoria di Marina Corvino, componente del team di Migliorarsi a piccoli passi.

Alle 19.30 è fissato il rientro delle squadre in Piazza Mazzini, dove avrà luogo la sfilata di tutti i trend.

Red.**PROGRAMMA COMPLETO**

Ore 11.15 – 11.25 – Piazza Mazzini

“L'emozione dell'armocromia” – con Carlo Ventola

Giochiamo con i colori: mescolandoli, fondendoli, accostandoli e sovrapponendoli per creare abbinamenti ed effetti sorprendenti, così da immergerci nei vari trend e migliorare il nostro aspetto con l'aiuto del lookmaker Carlo Ventola.

Ore 11.30 – 11.50 – Piazza Mazzini

“Con le emozioni si può...” - con la dottoressa Lucia Susanna

Tutte le emozioni sono necessarie, sono solo diverse e conoscendole sappiamo come renderle tutte utili nel nostro viaggio (che è la vita) in mare aperto. Giochiamo con le emozioni insieme alla psicologa psicoterapeuta Lucia Susanna.

Ore 11.55 – 12.20 – Piazza Mazzini

“Il Semaforo alimentare” – con la dottoressa Antonella Riccelli

Giochiamo e conosciamo i cibi. Ad ogni alimento bisogna abbinare un colore (rosso, giallo o verde), a seconda della frequenza con cui può essere consumato dai bambini, basandoci sulle linee guida della Dieta Mediterranea, con l'aiuto della nutrizionista Antonella Riccelli

Ore 12.25 – 12.40 – Piazza Mazzini

“Indovina i gusti” – con la dottoressa Antonella Riccelli

Assaggiando alcuni cibi, giochiamo a riconoscere i sapori con l'aiuto della nutrizionista Antonella Riccelli

Ore 12.45 – 12.55 – Villa Jamele

"La sana e allegra alimentazione" - con lo chef Peppe Zullo

Breve show con l'intervento del celebre chef orsarese che invita a scegliere i prodotti migliori da portare in tavola

Ore 13.00 – 15.25 – Ristorante Piano Paradiso

“Pranziamo insieme da Peppe Zullo”

Nel suggestivo ristorante Piano Paradiso i partecipanti e le loro famiglie potranno gustare il pranzo preparato da Peppe Zullo secondo i principi della sana alimentazione

Ore 15.30 – 19.25

Ritrovo sui set allestiti per ogni trend. La posizione del set è indicata sulla mappa.

Ogni trend ha il suo luogo assegnato

Ore 19.30 – 20.30 - Piazza Mazzini

Sfilata finale, con sorprese e consegna degli attestati di partecipazione. Saluti finali con partecipazione di rappresentanti dell'Amministrazione comunale e della Pro Loco e chiusura edizione.

(Luceraweb – Riproduzione riservata)