



L'ordine dell'Universo è un'Associazione senza scopo di lucro nata a Milano nel maggio del 2005 con l'obiettivo di divulgare una sana e corretta alimentazione seguendo

l'ordine della natura, mangiando i prodotti della nostra Terra, del nostro clima, nella giusta stagione e che siano cucinati in modo semplice e naturale. È una filosofia e come tale si occupa dello studio di vari aspetti della vita umana: comportamento, pensiero, respirazione, esercizio fisico, rapporti, abitudini, usi e costumi, cultura, idee e coscienza, ecc.

L'alimentazione moderna si sta allontanando sempre di più dalla reale necessità del nostro corpo inteso come fabbisogno nutrizionale (e non solo) portando la salute pubblica ad un punto critico con una crescente incidenza di malattie. Cibi raffinati, ricchi di conservanti, additivi, coloranti, grassi, zuccheri, non sono certo quello di cui l'organismo ha bisogno. La crescente longevità della popolazione (attualmente in Italia la speranza di vita è di 85 anni per le donne e 79 per gli uomini) non è accompagnata da un simile aumento della vita in buone condizioni di salute, bensì dall'aumento della prevalenza di patologie croniche: diabete, obesità, malattie cardiovascolari, artrosi, demenze senili, tumori maligni. In Italia oltre il 13% della popolazione è affetta da malattie croniche e dopo i 65 anni la prevalenza sale all'83%; metà sono malattie croniche gravi e un quarto gravemente invalidanti; sono in aumento inoltre allergie, malattie autoimmuni, disfunzioni sessuali e riproduttive, disturbi mentali, anch'essi in parte dipendenti da un'alimentazione scorretta e dannosa. Cambiare abitudini alimentari è possibile ma è necessaria la consapevolezza di voler cambiare. Questa è la strada da seguire per il miglioramento della salute fisica e mentale, per aggiungere vita ai nostri anni e per fermare la spirale di declino e degenerazione della società moderna. Il successo di tutto ha origine nella cucina di ogni casa e da chi si prende cura.

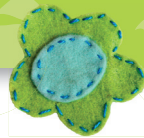


GLI SPONSOR



Ingresso euro 5

l'incasso sarà interamente devoluto per la ricerca sulla correlazione tra alimentazione ed infiammazione intestinale nel bambino autistico



Per informazioni

L'Ordine dell'Universo Via Belinzaghi 17 - 20159
Milano tel 02/39443353 - 3409045984 (Marisa)



Milano



Comune
di Milano

L'ORDINE DELL'UNIVERSO ASSOCIAZIONE MACROBIOTICA ITALIANA

organizza in collaborazione con



CORRI CHE TI MORDO

Presso l'Arena Civica di Milano



GIORNATA INTERAMENTE DEDICATA
AI **BAMBINI**

SABATO 21 MAGGIO 2011
Dalle ore 9 alle ore 17

ALIMENTAZIONE

Con punti di ristoro e di vendita prodotti artigianali

GIOCHI anche per i più piccoli
e **INTRATTENIMENTO
SPORT**

con giochi e gare non competitive di diverse discipline

INFORMAZIONE e CONFERENZE

Sarà con noi Marco Bianchi
Ricercatore IFOM e
autore dei "I MAGNIFICI 20" e
"LE RICETTE DEI MAGNIFICI 20".

Sarà presente **Mariolina Moiola**
Assessore alla Famiglia, Scuola e Politiche Sociali



IL LUOGO

Ha due secoli il secondo impianto sportivo della città di Milano. Una piccola costellazione ruota intorno al Parco Sempione che ne è il sole, mentre la lista di pianeti si compone della Triennale, la Stazione Cadorna, l'Arco della Pace, l'Acquario Civico e naturalmente l'Arena Civica. Inaugurata nell'agosto del 1807, la sua pianta fu progettata da colui che fu per Milano quel che Haussman fu per Parigi (con le dovute proporzioni) e cioè da Luigi Canonica. L'Arena di oggi è la sede deputata di tanti concerti all'aperto. Se però le mura circolari dell'edificio potessero parlare, racconterebbero un passato glorioso, fatto di veri e propri show.

Ci direbbe per esempio di quel folle Buffalo Bill e del suo circo, che vi approdò nel 1906, della partite di calcio del campionato italiano ante-San Siro.

Nelle giornate tristi l'Arena ci parlerebbe delle ferite che subì per mano di inglesi e americani che la bombardarono nel 1943, e ci leggerebbe le pagine più nere della sua storia, quelle delle fucilazioni da parte dei Repubblicani. Il tempo ha sbiadito quei ricordi e venti nuovi soffiarono sull'Arena. Le corse e le gare di atletica diedero polvere a quegli anni e fecero giungere a noi le sue piste circolari che tuttora vengono solcate dagli sportivi in allenamento (è il secondo impianto sportivo metropolitano).

Quando l'afa domina Milano e l'estate fa il suo ingresso in città, l'Arena Civica si trasforma in un grande vascone capace di contenere 30.000 persone radunate per vivere i concerti di musicisti come Zucchero o Patti Smith, il presente ci regala nomi come quelli di Lenny Kravitz, Radiohead, R.E.M. o manifestazioni come il Milano Jazz Festival.

Il programma



ORE 9 APERTURA GIORNATA

Dalle ore 9 alle ore 12,30

Con Elena Abbate - Daniela Allodi - Daniela Sartori
Accoglienza, attività di divulgazione- informazione

Ore 10 ACCOGLIENZA

APERTURA DELLA GIORNATA CON I SALUTI DI Mariolina Moioli
Assessore alla Famiglia, Scuola e Politiche Sociali

Dalle ore 9 alle ore 17

Giochi, sport, intrattenimentoin compagnia di PSICOSPORT
dopo accoglienza

Ore 10,30: FELDENKRAIS

Per bambini "giochiamo a muoverci come gli animali" 3-7 anni

Dalle ore 11,30 alle ore 12,30

Con Elena Abbate - Daniela Allodi - Daniela Sartori
Laboratorio espressivo per bambini GIOCHI NEL PIANETA

Ore 12.00: Conferenza dal tema: Linee guida per una sana alimentazione, dal più piccolo al più grande! Con Marco Bianchi, Ricercatore IFOM, Autore de "I MAGNIFICI 20" e "LE RICETTE DEI MAGNIFICI 20".

Dalle ore 13,30 alle ore 17 Con Elena Abbate - Daniela Allodi - Daniela Sartori Accoglienza, attività di divulgazione - informazione

Ore 14 DANZA DEL VENTRE con Nurya Flavia De Marco Minicorso per mamme e bimbe preceduto da una dimostrazione

Dalle ore 15,30 alle ore 16,30 Con Elena Abbate - Daniela Allodi - Daniela Sartori. Laboratorio espressivo per bambini GIOCHI NEL PIANETA

Ore 16: FELDENKRAIS

Per adulti "Corri che ti mordo: corsa e mandibola"

Ore 16: Conferenza dal tema: Colori e sapori per prevenire, curare e star bene (ricette golose e sane per ogni età) Con Marco Bianchi, ricercatore Ifom, autore Dei "I Magnifici 20" e "Le Ricette Dei Magnifici 20".

Ore 17 chiusura

LABORATORIO DI MUSICA NATURALE
Invitiamo i bambini che vogliono partecipare ad iscriversi alla ista presso lo stand, per un massimo di 12 bambini per turno (Si potranno costruire piccoli oggetti sonori (arco a bocca, fischietto di canna, sonagliera di conchiglie);



Le presenze

LIBRI

A.A.M TERRANUOVA - libri e riviste

MARCO BIANCHI - Autore dei "I magnifici 20" e "Le ricette dei magnifici 20".

NURYA FLAVIA DE MARCO - Danza del ventre autrice de "La più antica delle danze e il suo potere curativo"

INFORMAZIONE

AIAB - associazione It. Agricoltura biologica. Fornisce informazioni sulle tecniche di bioagricoltura, di zootecnia, sugli agriturismi e sui corsi per le certificazioni.

COMILVA - Coordinamento del Movimento Italiano per la Libertà delle Vaccinazioni

Greenpeace - è un'organizzazione non violenta globale e indipendente. Agisce per proteggere e preservare l'ambiente e per promuovere la pace tramite campagne ed azioni dirette. Favorisce una rivoluzione energetica, difende oceani, protegge le foreste primarie, lavora per il disarmo e la pace, crea un futuro libero da sostanze tossiche e promuove un'agricoltura sostenibile."

CIS pillole di educazione sanitaria

Xiao xiao ambulatorio pediatrico di Medicina Cinese sostenuto dalla FISTQ (Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong)

ALIMENTAZIONE E PUNTO RISTORO

MENSASANA - gastronomia naturale Milano

I SAPORI DI NONNA FIORALISO - torte, biscotti, crackers e tante ghiottonerie

LE GRANAGLIE - il nostro impegno, genuinità e freschezza. Da produttori selezionati alimenti biologici

CHI è una bevanda che nutre l'organismo grazie alla presenza di enzimi salutari ed ingredienti vivi non pastorizzati.

INTRATTENIMENTO E GIOCHI

PERCORSI DI GIOCO INTERATTIVI DAL TEMA LA NUTRIZIONE Con Elena Abbate - Daniela Allodi - Daniela Sartori

KAPLANDO Da cosa nasce cosa Laboratorio di Kapla

LABORATORIO DI PITTURA con Alida Precali

ARPE IN CORO

NURYA FLAVIA DE MARCO danza del ventre - Autrice del libro

LABORATORIO DI MUSICA NATURALE con Mariolina Zitta

ESERCIZIO FISICO

FELDENKRAIS con Anna de Stefani

TRATTAMENTI OLISTICI

Laura Chiesa - tuina pediatrico

Loredana Cavallari - shiatsu

Calogero Oliviero - riflessologia plantare

Hortenzia Cortes - riflessologia

Pomeriggio
LABORATORI DI PITTURA Prospettive del paesaggio
- disegno e colore Metodo per disegnare i fiori e realizzazione personale - stencil per i più piccoli