

06/10/2023 09:49:50

## Prosegue nel weekend la rassegna **Aspettando Autumnia 2023**. Focus su km zero, alimentazione e sport

*Sabato 7 ottobre, protagoniste le biblioteche: alla ?Rovai? il laboratorio per bambini sul latte; alla ?Ficino? si sfatano i miti legati a fitness e alimentazione. Domenica 8, ?Giornata delle aziende agricole aperte? e Mercato in Piazza*

Sarà un fine settimana ricco di eventi targati **Aspettando Autumnia** quello che si sta avvicinando, tra laboratori, “Anti-allenamento”, prodotti locali e visite alle aziende agricoli del territorio.

A inaugurare questa serie di iniziative, **sabato 7 ottobre** a partire dalle ore 10, sarà la **Biblioteca “Gilberto Rovai” di Incisa** con il **laboratorio per bambini** (dai 3 ai 6 anni) **“Latte pazzerello: goloso, buono e divertente”**. In un’ora e mezza di curiosi esperimenti, i più piccoli potranno scoprire quali sono, ad esempio, i microrganismi che producono lo yogurt, come col latte si possa fare arte o realizzare addirittura vera plastica biodegradabile e sostenibile. L’evento, curato dal Comune FIV in collaborazione con OpenLab-Università degli Studi Firenze, è gratuito ma i posti sono limitati ed è quindi necessaria la prenotazione su [www.fiv-eventi.it](http://www.fiv-eventi.it).

Sempre **sabato 7**, alle ore 17, alla **Biblioteca “Marsilio Ficino” di Figline** si terrà l’incontro **“(Non) hai il fisico! Falsi miti da sfatare, nella dieta e nel fitness”**. La divulgatrice (che sui social conta 113mila follower), chinesologa, (anti)personal trainer e ideatrice dell’Anti-allenamento, **Federica Accio (@informaconfede)**, insieme alla biologa nutrizionista e insegnante di alimentazione, **Paola Prosperi**, smentirà le errate convinzioni riguardanti l'alimentazione, come il falso mito del “tutto subito”, delle diete “fai da te” e di quelle restrittive, e l’allenamento, troppo spesso portato agli eccessi solo in funzione di (non sempre raggiungibili) risultati estetici. Anche questo evento è gratuito, è gradita la prenotazione su [www.fiv-eventi.it](http://www.fiv-eventi.it) ed è curato dal Comune FIV.

**Domenica 8 ottobre**, invece, sarà il turno della **“Giornata delle aziende agricole aperte”** con visite gratuite in due aziende del territorio. Il **“Podere Casa al Bosco”** aprirà le sue porte per raccontare la storia della famiglia che ha creato l'azienda, gestendola poi negli anni. La visita inizierà dalla **grotta di stagionatura dei formaggi** per proseguire con un **tour della fattoria** dove potremo incontrare gli **animali che la abitano** (e, essendo liberi, non sarà possibile essere accompagnati dai propri animali domestici). Sono previsti due turni (alle 10.30 e alle 16), ogni visita dura un’ora e la prenotazione è obbligatoria: basterà chiamare il numero 055952725 o scrivere alla mail [ada.bao@yahoo.it](mailto:ada.bao@yahoo.it).

Alle **ore 15** invece, sarà possibile visitare i **terreni dell’azienda biologica “Il Poderaccio”**, con una **passeggiata** attraverso la quale verrà spiegata ai partecipanti la **filosofia dell’impresa**, strettamente connessa e influenzata dai temi della sostenibilità e della cura dell’ambiente. Infine, ci sarà anche l’occasione di salutare i capretti Gin e Timo. Anche in questo caso, la visita dura un’ora e la prenotazione obbligatoria al seguente contatto: Francesca – 348 7804197.

Inoltre, per l'intera giornata di domenica in piazza Marsilio Ficino a Figline, si terrà una giornata di **mercato straordinario**: apertura che sostituisce quella dello scorso 5 settembre, quando il Mercato fu sospeso per la festa del Perdono di Figline.

Per ulteriori informazioni su questi e sugli altri eventi, basterà collegarsi a [www.fiv-eventi.it](http://www.fiv-eventi.it).

---

Comunicazione istituzionale

Comune di Figline e Incisa Valdarno

mail [ufficiostampa@comunefiv.it](mailto:ufficiostampa@comunefiv.it)

tel +39 055 912 5203

cell +39 334 683 9848

Comune di Figline e Incisa Valdarno - Piazza del Municipio, 5 - 50063 - Figline e Incisa Valdarno (FI)