

BENESSERE, NUTRIRE CORPO E MENTE: E' SOLO UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO

Domenica 4 dicembre

Cibo per la mente, mens sana in corpore sano

Domenica 11 dicembre

Non dare peso all'età: ad ogni stagione il suo cibo

Domenica 18 dicembre

Cucina creativa e cooking therapy, la cena di Natale

h 15.30-18.00



Gli incontri si terranno presso

Amici di Fontana
Via C. Baderna, 17
29015 Fontana Pradosa PC



PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:
SEGRETERIA@AGATHAINCAMMINO-ODV.ORG
Tel. 3335746160

Domenica 4 dicembre

Cibo per la mente, mens sana in corpore sano

15.30 - 18.00

L'incontro inizierà con i saluti del Professor Luigi Cavanna e di Laura Patrucco, sul tema della persona al centro nella cura e sull'importanza del fare rete come strumento di sostegno.

In occasione di questo incontro sarà presentato dalle autrici, Mara Negrati, Claudia Razza e Antonella Lenti, il libro "Metti in tavola la prevenzione".

In questo incontro si parlerà di...

Elisa Cassi

Come mi vedo, come sono, immagine corporea e corpo.
Stress e ansia, riportiamo equilibrio;

Mara Negrati, Claudia Razza

Alimentazione e prevenzione primaria: cosa metto nel piatto per piacermi di più?
Un'alimentazione equilibrata: la dieta mediterranea e i suoi principi fondamentali;

Katia, Stefania

Bello da vedere buono da mangiare: presentazione di tre ricette, antipasto e aperitivo;

Al termine memo-aperitivo, assaggeremo insieme le tre ricette elaborate, preparate e impiattate da Claudia, Katia e Stefania.

Domenica 11 dicembre
Non dare peso all'età: ad ogni stagione il suo cibo

15.30 - 18.00



In questo incontro si parlerà di...

Elisa Cassi

Accettazione del cambiamento: il mio corpo cambia, io chi sono?;

Mara Negrati, Claudia Razza,

Diete e stili alimentari, tra bufale, slogan e mezze verità;

Stefania, Katia

Si mangiano anche con gli occhi: presentazione di tre ricette, primo, secondo e ...;

Al termine memo-aperitivo, assaggeremo insieme le tre ricette elaborate, preparate e impiattate da Claudia, Katia e Stefania.

Domenica 18 dicembre

Cucina creativa e cooking therapy, la cena di Natale

15.30 - 18.00

Con la guida di Elisa, Claudia, Katia e Stefania ...

Mettiamo in pratica! Nel terzo incontro saranno messe in azione le nozioni viste nei precedenti incontri, tecniche di rilassamento anti-stress insieme alle ricette presentate, diventeranno le protagoniste della giornata-laboratorio. Per trasformare il far da mangiare in un momento prezioso per la ricerca del benessere.

“Sbattere le uova, impastare a mano. Aspettare che una lievitazione lenta faccia il suo corso. E poi affettare, tagliuzzare e decorare. Tutte normalissime azioni che avvengono in cucina, certo. Ma anche gesti curativi. Per la nostra mente e il nostro spirito”

In questo incontro sarà condivisa l'iniziativa di tenere un incontro specifico, infrasettimanale, su mindfulness, ipnosi e corpo

Chi siamo?

Elisa Cassi

Psicoterapeuta specializzata in Ipnosi ericksoniana e psicologa ha il suo studio a Castel San Giovanni. collabora con i centri medici privati HTC, a Stradella in provincia di Pavia, e Poliactivity a Piacenza.

elisacassi.it è il suo sito e blog, dove condivide articoli sulla psicologia con l'obiettivo di far luce su quei disagi psichici ed emotivi che tolgono la serenità, e che tutti in qualche modo, prima o poi, ci ritroviamo a vivere.

Claudia Razza

Medico specializzando in Scienze dell'Alimentazione - Università degli studi di Pavia. Precedentemente laurea in scienze e tecnologie alimentari e scienze della nutrizione umana. Ha collaborato con l'U.O. di Nutrizione Clinica dell'ospedale di Piacenza con cui ha avviato il progetto SETA (Seno E Terapia Alimentare) volto a promuovere un sano stile di vita in donne con pregressa neoplasia mammaria al fine di ridurre le recidive. Da tale progetto nel 2019 è nato il libro di cui è coautrice dal titolo: "Metti in tavola la prevenzione". In precedenza ricercatrice presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza. Attualmente impegnata in numerosi progetti di ricerca e autrice di articoli scientifici su riviste internazionali.

Mara Negrati

specialista in diabetologia e malattie dal ricambio, scienze dell'alimentazione e medicina interna. Ha lavorato presso Divisioni di Medicina interna dal 1979 al 2017. Negli anni 90 ha iniziato ad occuparsi di Disturbi del Comportamento Alimentare, seguendo negli anni oltre 1500 pazienti. Si è occupata inoltre di pazienti obesi o con malattie metaboliche, in particolare ha collaborato nella presa in carico di pazienti pre e post intervento di chirurgia bariatrica. Ha fatto parte del team Nutrizione Artificiale dedicato a pazienti malnutriti a seguito di varie patologie. Ha dato vita insieme al Dr. Cavanna al progetto SETA (seno e terapia alimentare), con l'obiettivo di promuovere corretti stili di vita (dieta mediterranea ed attività fisica), in donne con pregressa neoplasia mammaria, al fine di ridurre l'insorgenza di recidive.

Katia Chemello

onna appassionata, sempre alla ricerca di se stessa, dirige e gestisce, quotidianamente, la preparazione di circa 730 pasti, tra ricette speciali e imprevisti nelle consegne, ha sempre tutto sotto controllo. Al meno così sembra ...

Stefania Ianfascia

biologa, di origini italo-francesi, vive in fuga dall'ordinario, ogni sua creazione, che sia dolce o salata, è curata al grammo, accompagna il cibo al piatto, con poesia, estro e un pizzico di follia.

Ti aspettiamo!

Il primo passo per stare bene con sé stesse e con gli altri, è volersi bene, avere consapevolezza, conoscersi, informarsi. Corpo e mente, alimentazione e benessere, sono inestricabilmente legati e il rapporto tra di loro funziona in entrambi i sensi.

L'associazione Agatha in cammino, insieme all'associazione Gli amici di Fontana, organizza un ciclo di incontri, nei quali si affronta il tema del "Benessere, nutrire corpo e mente: è tutta una questione di equilibrio".

Gli incontri si terranno con la contemporanea presenza di Elisa Cassi, psicoterapeuta e Claudia Razza, medico nutrizionista, Mara Negri, specialista in diabetologia e malattie dal ricambio, scienze dell'alimentazione e medicina interna.

I primi due incontri termineranno con un aperitivo, per sottolineare che volersi bene può fare la differenza, assaggeremo insieme le tre ricette elaborate, preparate e impiattate da Claudia, Katia e Stefania.



Modalità di partecipazione:

La partecipazione è libera, ma, essendo i posti limitati, è necessario iscriversi contattando la segreteria inviando una mail, indicando nome cognome e telefono. È possibile partecipare anche ad un solo incontro.

Per informazioni e iscrizioni: segreteria@agathaincammino-odv.org

Agatha in cammino è un'organizzazione di volontariato, si occupa di organizzare eventi, camminate, incontri, per sensibilizzare sul tema del benessere e della consapevolezza.

www.agathaincammino-odv.org



PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:
SEGRETERIA@AGATHAINCAMMINO-ODV.ORG
Tel. 3335746160