



La salute vien mangiando...

Alimentazione come prevenzione

Ciclo di incontri gratuiti



ottobre-novembre 2015

ore **17-19**
SALA BIGONGIARI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia



Comune di
Pistoia

INTRODUZIONE

Ippocrate, il padre dell'antica medicina, sosteneva: "la medicina sia il tuo cibo e il cibo sia la tua medicina". A distanza di secoli possiamo affermare che quanto espresso dal grande filosofo greco sia ancora assolutamente attuale.

È dunque di primaria importanza alimentarsi con consapevolezza perché una sana alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia psico-fisica.

DESTINATARI

Il ciclo di incontri è rivolto a tutti coloro che vogliono acquisire consapevolezza sulle proprie abitudini alimentari, avere informazioni corrette sul cibo e sul legame cibo-emozione e cibo-relazione.

PROGRAMMA

Lunedì 5 ottobre, ore 17-19

I principi di una corretta alimentazione: la dieta mediterranea

Se è vero che l'uomo è ciò che mangia, dobbiamo scegliere bene il cibo, conoscere le proprietà degli alimenti e le giuste combinazioni nella dieta quotidiana.

Relatrice Dott.ssa Stefania Capecchi

Martedì 13 ottobre, ore 17-19

La corretta alimentazione nelle prime fasi della vita dell'uomo

Una corretta alimentazione ed un corretto rapporto con il cibo da bambini rappresenta un investimento per la salute futura.

Relatrici Dott.sse Stefania Capecchi e Maria Capo

Lunedì 19 ottobre, ore 17-19

Alimentazione e adolescenza

L'importanza di un corretto rapporto con il cibo dal punto di vista nutrizionale e psicologico in una fase "delicata" della vita dell'uomo.

Relatrici Dott.sse Stefania Capecchi e Maria Capo

Lunedì 26 ottobre, ore 17-19

Alimentazione in "rosa"

Una corretta alimentazione nella varie fasi della vita di una donna: dalla gravidanza alla menopausa (con riferimento anche all'alimentazione nella prevenzione dell'osteoporosi).

Relatrici Dott.sse Stefania Capecchi e Maria Capo

Martedì 10 novembre, ore 17-19

Alimentazione e integrazione

Corretta alimentazione per lo sportivo e utilizzo consapevole degli integratori.

Relatrice Dott.ssa Stefania Capecchi

Lunedì 16 novembre, ore 17-19

La malattia di Alzheimer: aspetti nutrizionali e psicologici

È fondamentale saper gestire il malato di Alzheimer dal punto di vista psicologico e nutrizionale nella sua quotidianità.

Relatrice Dott.ssa Giulia Vendramini

Lunedì 23 novembre, ore 17-19

Alimentazione, psicologia e malattia oncologica

Una corretta alimentazione è lo strumento di prevenzione primaria più importante per contrastare le patologie tumorali ed, assieme ad un corretto supporto psicologico, l'arma per supportare e sostenere il malato e i suoi familiari nella lotta alla malattia.

Relatrici Dott.sse Stefania Capecchi e Giulia Vendramini

RELATRICI E RESPONSABILI DEL PROGETTO

Dott.ssa Maria Stella Rasetti

Direttrice della Biblioteca San Giorgio

S.lla Anna Maria Anelli

Ispettrice delle Infermiere Volontarie del Comitato Provinciale della Croce Rossa Italiana di Pistoia

Dott.ssa Stefania Capecchi

Biologa nutrizionista, referente nutrizionale per l'Associazione culturale C.A.M.P.O. Pistoia, consigliere della sezione provinciale di Pistoia della LILT

Dott.ssa Giulia Vendramini

Psicologa Clinica e della Salute, iscritta all'Albo degli Psicologi della Toscana n. 7010 specializzanda in psicoterapia familiare e relazionale

Dott.ssa Maria Capo

Psicologa-psicoterapeuta familiare specializzata in Emdr-psicologia del trauma e dell'emergenza, brain trainer (riabilitazione neurocognitiva), parent coaching (sostegno alla genitorialità)



La partecipazione al corso è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo incontro. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it, indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo di incontri o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.