







benessere

Image not found or type unknown

Prendersi cura di sé

Prendersi cura del sé

## “PRENDERSI CURA DI SÉ, PRENDERSI CURA DEL SÉ”: RIFLESSIONI SUL BENESSERE A PALAZZO SFORZA-CESARINI. IL PROGRAMMA

L'Assessorato Politiche Sociali e Scuola del Comune di Genzano di Roma promuove, presso Palazzo Sforza-Cesarini, una serie di incontri a sfondo psico-sociale aperti ai cittadini per sensibilizzare la popolazione sui temi del benessere— inizia così la nota dell'ufficio stampa del Comune di Genzano. Il cartellone di incontri “Prendersi cura di sé, prendersi cura del sé” si inaugura con due appuntamenti a febbraio. Grazie alla partecipazione di illustri relatori, l'11 e il 18 febbraio saranno approfonditi i temi, rispettivamente, dell'alimentazione e della gestione dello stress.

Image not found or type unknown

Di seguito il programma dettagliato.

Sabato 11 febbraio, dalle ore 10 alle 13: “Prendersi cura di sé attraverso l'alimentazione”

Il dott. Andrea De Cinti, biologo nutrizionista, relazionerà su: dieta e prevenzione: menù o stile di vita?; l'importanza dell'Educazione alimentare; il ruolo della ristorazione collettiva nell'Educazione alimentare (scuole, ospedali, uffici, ecc.); scienza, pseudoscienza e bufale. La dott.ssa Flavia Santarini, psicologa, offrirà spunti di riflessione su: influenza culturale dei mass media sull'alimentazione e sulla percezione dell'immagine corporea; alimentazione e cura di sé; alimentazione e emozioni; indicatori psicopatologici di rischio. La dott.ssa Laura Laurenti, infermiera, si occuperà di descrivere uno stile di vita sano e approfondirà i benefici di una alimentazione a base vegetale e integrale. Parteciperanno — continua così la nota — anche il dott. Mirko Busto, deputato, ingegnere per l'ambiente e il territorio, che illustrerà la proposta di legge e gli effetti ambientali dell'alimentazione, e la dott.ssa Elena Fattori, biologa e Senatrice della Repubblica, che relazionerà su: ogm in medicina e alimentare; perché diciamo agli ogm in alimentazione; le nuove biotech: luci e ombre.

Sabato 18 febbraio, dalle ore 10 alle 13: “Prendersi cura di sé attraverso la gestione dello stress”

Le dottoresse Elita Di Salvo, psicologa e psicoterapeuta e Alida Leuti, counselor, relazioneranno su: come la Mindfulness può darci una mano; cosa vuol dire essere consapevoli; il potere dell'ascolto del corpo; la consapevolezza come strumenti di gestione di stress, dolore, sofferenza emotiva, ansia, panico, insonnia, disturbi dell'alimentazione e molto altro; le attitudini che predispongono naturalmente alla mindfulness come strumento di consapevolezza e gestione delle nostre emozioni.

