



























pesopositivo



# SETTIMANA







AGGIORNATO AL 09.03.2024

# 9-16 MARZO

WWW.SETTIMANALILLA.IT

EVENTI

WEBINAR
SPETTACOLI
LABORATORI
SEMINARI
INCONTRI







UNA SETTIMANA PER LA
PREVENZIONE DEI DISTURBI
DELLA NUTRIZIONE E
DELL'ALIMENTAZIONE

PER LE FAMIGLIE E I PROFESSIONISTI SANITARI



# SABATO 9



# ARTETERAPIA E DNA

L'arteterapia nella regolazione delle emozioni

Dalle ore 15.00 presso la Sala Yoga di YntegraMente Associazione Culturale, Via Padova 95 – Milano

I Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione sono malattie multifattoriali molto complesse, che richiedono dei percorsi di cura ben strutturati affinché possano essere efficaci. Negli ultimi anni diversi studi hanno dimostrato che molte discipline possono contribuire ad arricchire il percorso di guarigione. Tra queste c'è l'arteterapia, un'attività che consente di integrare pratica ed introspezione.

# #IOnonESISTO

Inaugurazione della mostra

Dalle ore 16.00 presso Villa Ceriani - Erba (CO)

Un viaggio emotivo che, mediante l'immagine e il racconto, vuole far comprendere e far riflettere sulle difficoltà, la paura, l'angoscia, l'impotenza, il senso di colpa, la sensazione di inadeguatezza di chi vive o di chi è indirettamente coinvolto in queste malattie.





# SPETTACOLO TEATRALE

...in bilico...

Spettacolo teatrale di Valentina Papis con la collaborazione scientifica del Dott. Gabriele Stampa (Medico Psichiatra, Responsabile centro DCA di Asso)

Dalle ore 10.30 presso il Teatro dell'Istituto Palazzolo - Bergamo

Lo spettacolo teatrale "In bilico" rappresenta il viaggio di una donna alla ricerca della propria identità. Durante il viaggio, la protagonista, incontrerà vari personaggi grazie ai quali si apriranno dialoghi sia interiori che con l'altro. Vengono messe in scena situazioni di disagio che riguardano disturbi del comportamento alimentare ma anche disturbi di dipendenza.

# Webinar GENITORI IN ASCOLTO, L'ASCOLTO DEL GENITORE

Dialogo tra uno psicoterapeuta e un genitore

Con la Dott.ssa Annalisa Cerri (Psicologa, Psicoterapeuta) e la Dott.ssa Martina Colledani (Psicologa, Psicoterapeuta)

Dalle ore 15.00

Un incontro dedicato a genitori e familiari che si trovano investiti dal disturbo alimentare, anche se non direttamente sulla propria pelle, e quindi ancor più toccati e confrontati con vissuti di impotenza e colpa. Il modo particolare in cui il genitore, se sostenuto, può lasciarsi interrogare dal disturbo alimentare di un tiglio è di assoluta importanza per l'elaborazione del disagio e ha valore prognostico rispetto al percorso di cura.

































# PRESENTAZIONE LIBRO "UN BOCCONE ALLA VOLTA"

Esperienze di vita nei disturbi dell'alimentazione

Con il Dott. Stefano Erzegovesi (Nutrizionista, Psichiatra, Quasi-Cuoco Vegetale)

Dalle ore 18.00 presso Villa Ceriani, Via Ugo Foscolo 23 - Erba (CO)

Il Dott. Erzegovesi presenterà il suo ultimo libro "Un boccone alla volta" in cui affronta le difficoltà anche alimentari del percorso "ripido, scivoloso e pieno di ostacoli" di uscita dai Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione.

# NUTRIMENTE IN DANZA CON IL LICEO COREUTICO TITO LIVIO

Nutrimente in sport

con le coreografie di Clara Congera (referente del progetto), Annarita Fadda e Alessandro Amoroso

Alle ore 10.30 e alle ore 12.00 presso il Liceo Coreutico Tito Livio

Due performance di danza classica a cura degli allievi della scuola. Ogni performance sarà preceduta da una presentazione del progetto di prevenzione dei disturbi alimentari nella danza. Lo spettacolo costituisce un'occasione per ricordare e celebrare l'occasione di poter formare gli insegnanti, sensibilizzare i genitori e offrire agli allievi sessioni di psicoeducazione affettiva e nutrizionale da parte degli esperti di Nutrimente coinvolti nel progetto "Nutrimente in Sport". Partecipazioni aperte a studenti e insegnanti della scuola.





## PROGETTO INTERNAZIONALE DI MAIL ART

Gazebo informativo e mostra dei disegni ricevuti da tutto il mondo

Dalle ore 15.00 alle ore 19.00 in Piazza del Podestà - Varese

Ilfilolilla ha proposto un'iniziativa di Mail Art, un progetto creativo dedicato ai Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione. I lavori ricevuti da tutto il mondo saranno esposti il 9 Marzo presso Piazza del Podestà.



# PRESENTAZIONE LIBRO "VERA A METÀ"

Esperienze di vita nei disturbi dell'alimentazione Con Maddalena Bertelè

Dalle ore 18.00 presso Villa Ceriani, Via Ugo Foscolo 23 - Erba (CO)

"Vera a metà", libro dell'esperienza anche per l'autrice di lunghi anni e di varie vicissitudini, caratterizzato dal disturbo alimentare, da cui ne è uscita e ne vuole dare testimonianza.

































# LABORATORIO DI YOGA

Una giornata dedicata allo yoga e alla sua applicazione con i Disturbi

Dalle ore 14.30 presso la sede di BeSoul Yoga, Via Venini 57 (cortile interno) – Milano PRENOTAZIONÈ OBBLIGATORÍA: yoga@nutrimente.org

Sempre attenta ad offrire trattamenti basati sull'evidenza scientifica, Nutrimente Onlus ha iniziato ad utilizzare lo yoga come prevenzione e terapia integrativa per i disturbi alimentari. I corsi che propone, ormai da diversi anni, sono finalizzati ad una riscoperta del proprio corpo, attraverso una pratica dolce e consapevole.

### PRESENTAZIONE LIBRO "LA MANGIATRICE SERIALE DI EMOZIONI"

Esperienze di vita nei disturbi dell'alimentazione Con Sabrina Frangiamore

Dalle ore 11.00 presso Villa Ceriani, Via Ugo Foscolo 23 - Erba (CO)

Con "La mangiatrice seriale di emozioni. Il coraggio di non arrendersi", Sabrina Frangiamore esporrà la sua esperienza più che ventennale nei disturbi alimentari e la sua ringscita, descritta nel suo libro, dove ha ben descritto "il coraggio di non arrendersi".





# L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL CORPO

Incontro dedicato alla prevenzione dei DNA

Con la Dott.ssa Francesca Cresto (Psicologa) e la Dott.ssa Martina Benincasa (Psicologa)

Dalle ore 18.00 presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano



L'associazione ABA accoglie chiunque sia interessato tra studenti, insegnanti, genitori e in generale la popolazione per un incontro dedicato alla prevenzione dei disturbi alimentari. Durante l'incontro gli psicologi che intervengono non si pongono come esperti dell'alimentazione, né come portatori di un sapere ma le due ore saranno occasione di confronto.

# Diretta Instagram "MI HANNO DETTO CHE..."

Come navigare nel mare dei falsi miti alimentari

Con la Dott.ssa Francesca Menduni (Biologa Nutrizionista) in compagnia di Eleonora Mocenni genitore socio di Nutrimente OdV

Dalle ore 18.00 Diretta Instagram dalla pagina enutrimente.odv

Riceviamo molte informazioni sul cibo: in televisione, al supermercato, dai vicini di casa! Ma cosa c'è di vero in tutte queste nozioni che influenzano le scelte alimentari di tutti i giorni?

La Dott.ssa Menduni in compagnia di Eleonora Mocenni, genitore socio di Nutrimente OdV, risponderà a dubbi e domande offrendo spunti e chiavi di lettura nel mare magnum dei media e della stampa.

































# Webinar IL RUOLO DEI SOCIAL

Il ruolo dei social nello sviluppo e nel mantenimento di un DNA

Con la Dott.ssa Laura Dalla Ragione (Psichiatra e Psicoterapeuta, ha fondato e dirige la Rete per i Disturbi del Comportamento Alimentare della USL 1 dell'Umbria) e Dott.ssa Raffaela Vanzetta (Psicoterapeuta) in dialogo con Giulia Mir (Content creator di Peso

Dalle ore 19.00 su piattaforma Zoom https://us06web.zoom.us/j/82939647486

In corrispondenza della pandemia, i casi di Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione e sono aumentati esponenzialmente. Nel periodo del lockdown abbiamo iniziato tutti a passare molto più tempo del solito online. Esiste un legame tra questi fattori?

## CineABA

Proiezione del film "La famiglia Bélier" e discussione

Con la Dott.ssa Simona Siani (Neuropsichiatra Infantile, Psicoterapeuta)

Dalle ore 19.30 presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano

La famiglia Bélier, diretto da Eric Lartigau, è una storia che manda in frantumi molti stereotipi narrativi sulla disabilità, in particolare sulla sordità. La sede di ABA si trasforma in questa giornata in una sala di proiezione cinematografica per guardare insieme un film e portare a un confronto costruttivo.





## Webinar DISTURBI ALIMENTARI E LEGAMI FAMILIARI

Tra connessioni e disconnessioni

Con la Dott.ssa Arianna Ghiringhelli e la Dott.ssa Giuliana Lobascio (Psicologhe, Psicoterapeute)

Dalle ore 18.00 su piattaforma Zoom

Il dialogo tra le due professioniste permetterà di mettere in luce il ruolo cruciale delle dinamiche familiari, esplorando il concetto di interconnessione e appartenenza nella delicata fase dell'adolescenza. Quest'ultima, come sappiamo, è un periodo di profondi cambiamenti di diverso tipo e, proprio in questa fase, è a volte possibile che si verifichino degli intoppi, come nel caso del sintomo alimentare.

### PILLOLE DI PREVENZIONE IN FARMACIA

Banchetto informativo sui disturbi alimentari

Con la Dott.ssa Francesca Liguori (Biologa nutrizionista), la Dott.ssa Liliana Minucci (Psicologa clinica) e la Dott.ssa Francesca Nicolazzi (Psicologa clinica)

Dalle ore 16.00 presso la Farmacia Loreto, Piazzale Loreto 7 - Milano

Alcuni dei professionisti della Fondazione Ananke di Villa Miralago, collaborazione con Farmacia Loreto, organizzano un banchetto informativo sui disturbi alimentari, rivolto a tutti coloro che desiderano porre domande, ricevere indicazioni o saperne di più su queste patologie e sulla loro cura.

































# Webinar IL PESO DELLO SPORT

Con Francesca Pezzotta (Mamma di una ragazza con trascorsi di DNA) in dialogo con Beatrice Mauri (Content creator di Peso Positivo)

Dalle ore 21.00 su piattaforma Zoom https://us06web.zoom.us/j/85009396284

L'attività sportiva, se praticata in modo ossessivo e con un intento punitivo, può rappresentare un fattore pericoloso per chi soffre di un DNA; ma se praticato con consapevolezza e gentilezza lo sport può anche diventare uno strumento efficace da integrare con cura e pazienza all'interno di alcuni percorsi di cura. Quando lo sport rappresenta un fattore di rischio? E come invece trasformare l'attività sportiva in un alleato nel percorso di guarigione?

# Conferenza NUTRIRE CHI NUTRE

I disordini alimentari in età evolutiva

Con la Dott.ssa Pamela Pace (Psicologa, Psicoterapeuta, Psicoanalista e Presidente dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus)

Dalle ore 18.00 presso l'Istituto Marcelline Tommaseo,

Piazza Tommaseo 1 – Milano

Un incontro rivolto alle famiglie e aperto alla cittadinanza sul tema dell'alimentazione e dei disordini alimentari in età evolutiva. L'intervento si propone di approfondire il legame tra l'atto alimentare e la dimensione affettiva unitamente alle difficoltà che la responsabilità educativa incontra oggi rispetto al comportamento di bambini e ragazzi.







### LABORATORIO DI DANZATERAPIA

L'arte in aiuto alla cura dei disturbi alimentari

Con Federica Gallo (Danzaterapeuta)

Dalle ore 20.30 presso Villa Ceriani, Via Ugo Foscolo 23 - Erba (CO)

L'incontro vuole illustrare quanto le arti siano parte integrante della cura, in generale e nello specifico dei disturbi alimentari. La danza restituisce ed attiva nei soggetti esperienze corporee positive. L'utilizzo di modalità non verbali, attraverso il movimento, rende infatti possibile recuperare il piacere funzionale del corpo, mediante l'ascolto e la presa di contatto e consapevolezza dei propri vissuti che spesso emergono con forza.

# MEET YOUR BODY

Lo yoga a scuola

Con la Dott.ssa Alessia Saini (Psicologa psicoterapeuta in formazione e insegnante di yoga)

Dalle ore 10.40 alle 13.30 presso Istituto Marcelline Tommaseo, Piazza Nicolò

Tommaseo 1 - Milano

Lezioni di yoga per gli studenti del liceo scientifico e linguistico dell'Istituto Marcelline Tommaseo di Milano. Lo scopo è quello di far sperimentare ai ragazzi una modalità diversa di entrare in contatto con il proprio corpo. Questi incontri saranno composti da una pratica di yoga di un'ora circa, volta a connettersi con il proprio respiro e con il proprio corpo, attraverso un atteggiamento di curiosità e non giudizio. Successivamente, verrà dedicato un momento per definire insieme che cosa sono i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione e come mai lo yoga può essere uno strumento curativo se integrato ad un percorso di psicoterapia.

































# PRESENTAZIONE LIBRO "DI FIORE IN FIORE"

Un percorso di consapevolezza e di conoscenza dei disturbi alimentari

Con gli autori del libro (Dott.ri A. Chinello e C. Quarticelli, Psicoterapeuti) e alcuni genitori che porteranno la loro esperienza e testimonianza

Dalle ore 17.00 presso la Biblioteca di Lissone, Piazza IV Novembre 2 -Lissone

Sarà presentato il libro "Di Fiore in Fiore" (Ed. Erickson), un percorso di consapevolezza e di conoscenza dei disturbi alimentari raccontato attraverso le testimonianze dei genitori che hanno avuto un/a figlio/a con anoressia o bulimia

# Webinar DCA NEL TEMPO DELLA PRIMA INFANZIA

In dialogo con l'ostetrica

Con la Dott.ssa Marta Bottiani (Psicologa, Psicoterapeuta, Direttore Scientifico dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus)

Dalle ore 18.00 su piattaforma Zoom

La funzione nutritiva e il registro affettivo-relazionale si intrecciano fin dalla nascita. La prima esperienza di soddisfacimento di un bisogno, quale la fame, avviene infatti all'interno di una relazione con un altro che, prendendosi cura del neonato, offre, unitamente al cibo-latte, anche e soprattutto il proprio amore. Per questo motivo può accadere che il rapporto con il cibo si snaturi e diventi veicolo di messaggi con cui il piccolo esprime il suo disagio.





### LARGO ALLA FAMIGLIA

Gruppo di parola per genitori e familiari sul tema dei disturbi alimentari Con la Dott.ssa Chiara De Santis (Psicologa e psicoterapeuta) e la Dott.ssa Liliana Minucci (Psicologa clinica)

Dalle ore 18.30 presso il Centro Ananke di Milano, Via Fabio Filzi 2 - Milano

Viene dato spazio ai genitori, ai fratelli o alle sorelle di persone che soffrono di un disturbo alimentare, attraverso il gruppo di parola "Largo ai genitori". Sarà un momento di condivisione di esperienze e di vissuti di chi è coinvolto indirettamente in queste patologie, in cui ci si potrà confrontare liberamente con un mediatore e interrogarsi su dubbi e domande che ruotano intorno al tema dei DNA.

# DNA E MONDO MASCHILE

Una serata per affrontare il tema dei Disturbi Alimentari nel mondo maschile Con Paola Dordoni e Simone Cadeo (Psicologl, Psicoterapeuti) e Diego Lo Parco (Testimonial di Nutrimente ODV)

Dalle ore 18.30 presso la sede di SOMS Lodi, Via Callisto Piazza 7/9 - Lodi Anche in diretta Instagram dalla pagina enutrimente.odv

Nutrimente OdV propone sul territorio Lodigiano una serata di approfondimento con particolare focus su una categoria di popolazione spesso sottovalutata nel campo dei Disturbi Alimentari: il genere maschile.





























# MERCOLEDÌ 13



### LABORATORIO DI MUSICOTERAPIA

L'arte in aiuto alla cura dei disturbi alimentari

Con Lucio Gallo (Musicoterapeuta)

Dalle ore 20.30 presso "LA STAZIONE", Piazza Padania - Erba (CO)

L'incontro vuole illustrare quanto le arti siano parte integrante della cura, in generale e nello specifico dei disturbi alimentari. La musica, in particolare, per stimolare l'attenzione, l'emozione, il ricordo e per poter meglio interagire nel rapporto con gli altri.

# SHOWCOOKING

L'importanza dell'alimentazione

Da una collaborazione tra Fondazione Maria Bianca Corno, il CDCA della Casa di Cura "B. Palazzolo" e Officine Buone

Dalle ore 16.00 Presso l'Ist. Beato Palazzolo – Bergamo

Un evento formativo rivolto ai pazienti, ai loro familiari e a tutti gli interessati. L'iniziativa oltre a sensibilizzare sul tema, promuoverà l'importanza di seguire un'alimentazione naturale e fornirà utili consigli per riprendere a cucinare nelle fasi





# TRA AGHI, FILI E FIOCCHETTI LILLA

Laboratorio manuale – Creazione di astucci personalizzati e ricamati Con la Dott.ssa Francesca Cresto (Psicologa) e la Dott.ssa Martina Benincasa (Psicologa)

Dalle ore 17.30 presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano

Verranno messi a disposizione degli astucci di tela da poter ricamare insieme utilizzando un filo lilla. A fine laboratorio i partecipanti potranno portare a casa l'astuccio personalizzato. Il laboratorio sarà occasione di scambio sui disturbi alimentari in un'ottica preventiva e informativa.

# SERATA INFORMATIVA PRESSO IL COMUNE DI CREMELLA

L'anoressia online

Con il Dott. Alessandro Chinello (Psicologo, psicoterapeuta)

Dalle ore 20.30 presso il comune di Cremella (LC)

Un'occasione per approfondire il ruolo del cibo nella vita di tutti noi, tra memoria ed emozioni, guardando anche alle patologie ed ai disturbi che si possono generare, in un'ottica di prevenzione e cura. Come il WEB influenza le nostre abitudini alimentari, grazie a Blog e\o community ProAna (pro anoressia)? Quali sono i rischi? È possibile prevenire? Quali sono i segnali?

































# Webingr SOCIETÀ DELLE IMMAGINI

Squardo, DNA, web

Con Dott. Pietro Verdelli e il Dott. Nicola Neri (Psicologi e membri dell'équipe dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus)

Dalle ore 19.00 su piattaforma Zoom

Lo sguardo è al centro della nostra società, oggi profondamente intrecciata con l'online e con le immagini che popolano questa dimensione. Pensando soprattutto all'età evolutiva, è importante allora chiedersi su cosa si posi lo sguardo: cosa incontrano bambini e ragazzi nel web? I relatori dialogheranno a partire da questi spunti e dai contenuti dell'ultima pubblicazione dell'Associazione Pollicino: "Incorporati. Tra corpo e oggetti tecnologici" (a cura di P. Pace, Mimesis, 2023).

# SERATA INFORMATIVA PRESSO IL COMUNE DI GUSSAGO

Serata di sensibilizzazione e formazione sulle malattie del DNA rivolto alla cittadinanza Con i soci dell'Associazione A.Gen.D.A.

Dalle ore 20.30 presso il comune di Gussago (BS)

La serata ha lo scopo di aiutare la cittadinanza del paese di Gussago (BS) a conoscere i DNA nelle loro diverse manifestazioni, con l'aiuto del Dott. Mauro Consolati, Responsabile della struttura pubblica del CDCA di Gussago e della Dott.ssa Federica Pagani, Psicoterapeuta per i DNA del reparto di NPI degli Spedali Civili di Brescia e dare informazioni sulle situazioni di disagio e di difficoltà che cittagvarsano la famiglio colorita da guesta malattia, attravarsa la testimonianza dei attraversano le famiglie colpite da questa malattia, attraverso le testimonianze dei genitori fondatori di A.Gen.D.A.





# Webinar IL BED VA ONLINE

La telemedicina nel trattamento del Binge Eating Disorder

Con la Dott.ssa Chiara Manila Galli (Medico Endocrinologo)

Dalle ore 18.00 su piattaforma Zoom

IL BED (Binge Eating Disorder) è il disturbo alimentare più diffuso, che colpisce dal 2% al 5% della popolazione generale, ed entrambi i sessi sembrano essere ugualmente colpiti; è associato a comorbidità mediche e psicologiche gravi che lo rendono non meno impegnativo e con non minore impatto sulla salute pubblica dell'anoressia e della bulimia nervosa. Durante il webinar verranno presentati gli interventi in telemedicina finora effettuati nei diversi paesi europei (protocolli e risultati).

# PILLOLE DI PREVENZIONE IN FARMACIA

Banchetto informativo sui disturbi alimentari

Con la Dott.ssa Francesca Liguori (Biologa nutrizionista), la Dott.ssa Liliana Minucci (Psicologa clinica) e la Dott.ssa Francesca Nicolazzi (Psicologa clinica)

Dalle ore 17.00 presso la Farmacia Loreto, Piazzale Loreto 7 - Milano

Alcuni dei professionisti della Fondazione Ananke di Villa Miralago, collaborazione con Farmacia Loreto, organizzano un banchetto informativo sui disturbi alimentari, rivolto a tutti coloro che desiderano porre domande, ricevere indicazioni o saperne di più su queste patologie e sulla loro cura.

































# ASCOLTARE PER CAPIRE

Storie di disturbi alimentari

Con il Dott. Marcello Morale (Psicoterapeuta, Psicoanalista) in dialogo con i Professori

Dalle ore 21.00 in Via Lazzaretto, 15 - Oggiono (LC)

Una serata di sensibilizzazione ed informazione sui DNA. Un incontro organizzato dai giovani per i giovani, per comprendere i disturbi dell'alimentazione attraverso le parole di chi sull'anima porta le cicatrici della malattia e di coloro che l'hanno vissuta da una prospettiva differente, i familiari.



## Webinar SPORT E DNA

Con la Dott.ssa Sofia Gallarati (Psicologa, Coordinatrice Ass. Pollicino), la Dott.ssa Chiara Chillemi (Biologa Nutrizionista) e la Dott.ssa Daniela Simonetti (Giornalista, Referente Associazione Change the Game)

Dalle ore 18.00 su piattaforma Zoom

L'ambiente sportivo è un'importante palestra di vita in cui il soggetto può fare esperienza di sé, del proprio corpo e delle proprie capacità crescendo e formandosi come individuo. Ecco quindi l'importanza che quello sportivo sia un luogo protetto, sicuro e sereno, in cui vigono ascolto e rispetto. Quali sono però i rischi e fragilità che gli atleti possono incontrare? Quali sono le specifiche patologie alimentari dell'ambito sportivo?





# I DISTURBI ALIMENTARI A SCUOLA

Tra stigma ed emulazione: cosa fare e cosa evitare

Con il Dott. Marcello Morale (Psicoterapeuta, Psicoanalista) in dialogo con i Professori

Dalle ore 21.00 in Via Maffei 18, Milano

La questione dei disturbi alimentari è spesso messa a tema come un problema legato all'immagine del corpo e agli ideali sociali. Che ruolo può avere il mondo della scuola, in quanto uno dei pilastri della formazione della soggettività? Una serata per discutere con chi il mondo della scuola lo vive quotidianamente, a partire dal dialogo tra uno psicoanalista e un insegnante, che apriranno un dibattito con tutti i partecipanti.

### INTERVENTO INTEGRATO

ABA e il Fatebenefratelli

Con la Dott.ssa Simona Siani (Neuropsichiatra Infantile, Psicoterapeuta) e Dott.ssa Laura Giordano (Medico Pediatra)

Dalle ore 19.00 su piattaforma Zoom

La dott.ssa Simona Siani e la dott.ssa Laura Giordano illustreranno ai partecipanti la preziosità della trasversalità della cura nei disturbi del comportamento alimentare. Ampio spazio verrà dato all'importanza di un progetto comune, che abbracci mente e corpo.































# GIOVEDÌ 14



### LABORATORIO DI ARTETERAPIA

L'arte in aiuto alla cura dei disturbi alimentari

Con Marina Crippa (Arteterapeuta)

Dalle ore 20.30 presso "LA STAZIONE", Piazza Padania - Erba (CO)

L'espressione artistica come principale strumento, allo scopo di promuovere la salute e favorire la guarigione. Il focus, più che sul prodotto finale come materiale da interpretare, è sul processo creativo in sé, che avvalendosi di simboli e metafore, coinvolgendo il soggetto in attività che implicano un impegno sensoriale e cinestesico, si propone come mezzo per esprimere le proprie emozioni, e per comprendere e risolvere le difficoltà.

# MEET YOUR BODY

Lo yoga a scuola

Con la Dott.ssa Alessia Saini (Psicologa psicoterapeuta in formazione e insegnante di yoga)

Dalle ore 8.00 alle 11.30 presso Istituto Marcelline Tommaseo, Piazza Nicolò

Tommaseo 1 - Milano

Lezioni di yoga per gli studenti del liceo scientifico e linguistico dell'Istituto Marcelline Tommaseo di Milano. Lo scopo è quello di far sperimentare ai ragazzi una modalità diversa di entrare in contatto con il proprio corpo. Questi incontri sarano composti da una pratica di yoga di un'ora proprio contatto di voca di proprio con il proprio respiro e con il proprio corpo, attraverso un atteggiamento di curiosità e non giudizio. Successivamente, verrà dedicato un momento per definire insieme che cosa sono i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione e come mai lo yoga può essere uno strumento curativo se integrato ad un percorso di psicoterapia.





# Diretta Instagram PREVENZIONE E SORRISO

Come navigare nel mare dei falsi miti alimentari

Con la Dott.ssa Clotilde Austoni (Odontoiatria, responsabile del CORED, Center of Oral Rehabilitation of Eating Disorders) e la Dott.ssa Lucrezia Islam (Medico Psichiatra e membro del CD di Nutrimente OdV)

Dalle ore 19.30 Diretta Instagram dalla pagina enutrimente.odv

Un incontro per parlare della prevenzione dei danni al sorriso causati dai Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione, che possono essere limitati grazie a interventi

precoci e mirati. Durante la diretta Instagram sarà dato spazio alle vostre domande sull'argomento, una problematica molto frequente nei DNA, ma spesso ancora sottovalutata.

# LA PREVENZIONE DEI DNA, UN DIALOGO APERTO TRA PROFESSIONISTI **E STUDENTI**

Con l'Ordine degli Psicologi della Lombardia

Dalle ore 10.00 presso la Casa della Psicologia in Piazza Castello 2 - Milano

Ingresso libero e diretta Instagram dalla pagina @ordine\_psicologi\_lombardia

L'Ordine degli Psicologi della Lombardia organizza presso la Casa della Psicologia una mattinata di dibattito e confronto con i ragazzi sul delicato tema dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione.

In questa sede, saranno i ragazzi a condurre il dibattito ponendo una serie di domande ai professionisti psicoterapeuti che da anni si occupano di questo disturbo.

































# CORRI PER...AGENDA LILLA

Corsa amatoriale per il centro di Brescia dedicata all'associazione A.Gen.D.A Lilla

Dalle ore 19.30

L'associazione A.Gen.D.A. Lilla, con il supporto dei gruppi A.M.A. Nuovi Orizzonti e di CorrixBrescia, propone una corsa dedicata ai DNA per diffondere, attraverso il simbolo del fiocchetto lilla, la conoscenza della malattia.

# VENERDÌ 15

# Webingr DNA E BENESSERE GINECOLOGICO

Con la Dott.ssa Roberta Porta (Psicologa e Psicoterapeuta) e la Dott.ssa Marianna Andreani (Ginecologa), in dialogo con Giulia Mir e Beatrice Mauri (Content creators di Peso Positivo)

Dalle ore 9.30 su piattaforma Zoom https://us06web.zoom.us/j/85678324924

I Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione sono malattie che comportano effetti importanti sia sulla salute mentale che su quella fisica. Tra i vari effetti collaterali che si manifestano a seguito di periodi più o meno lunghi di malnutrizione, ci sono una serie di disordini legati alla sfera della salute intima.





# LE PANCHINE LILLA DELLA VAL CERESIO

Come simbolo di speranza, per tenere accesi i riflettori su queste malattie dell'anima

Dalle ore 10.00 presso il Municipio di Bisuschio, Via G. Mazzini 14 (VA)

Gli studenti dell'Istituto ISIS Valceresio, che hanno dipinto la panchina lilla, parteciperanno alla piantumazione del "Glicine di Camilla".

### MUSICA IN OSPEDALE

Direzione Artistica: Ciro Fiorentino

Dalle ore 11.00 presso il Presidio Ospedale San Paolo, Piano R, Via Antonio di Rudinì 8 – Milano

Un concerto a cura dell'IOMS – Liceo Musicale G.Verdi di Milano e USR per la Lombardia, SiO "Falcone Righi" di Corsico (MI), in collaborazione con il Centro per i disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione dell'ASST Santi Paolo e Carlo e Nutrimente OdV. Ingresso libero.

































## PREVENZIONE DEI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE TRA I GIOVANI

Convegno dedicato ai ragazzi delle scuole secondarie di secondo grado

Con la Dott.ssa Patrizia Conti (Referente neuropsichiatria infantile ASST Lariana), il Dott Antonio Iraci (Psichiatra psicoterapeuta presidente "Sestante APS") e il Dott. Giuseppe Napoli (Psicologo psicoterapeuta Centro Ananke Como)

Dalle ore 10.00 presso la Biblioteca Comunale di Como (Piazzetta V. Lucati 1) - COMO

Il Centro Ananke di Como offre ai ragazzi delle scuole superiori di secondo grado uno spazio di confronto e di riflessione sui temi legati alla salute e al suo rapporto con l'alimentazione fra i giovani.

# GIORNATA NAZIONALE PER LA LOTTA AI DNA

Dalle ore 9.00 presso Aula Berlucchi, Fondazione Mondino - Pavia ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: http://corsi.mondino.it/corsi\_list.php

Il 15 marzo, dalle ore 9 alle ore 13 presso l'aula Berlucchi della Fondazione Mondino, si terrà l'evento: Giornata Nazionale per la lotta ai Disturbi del Comportamento Alimentare. Nutrimente sarà presente con un banchetto di informazione e prevenzione sul tema dei Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione.





### RIDARE VITA A VECCHIE STOFFE

Laboratorio di cucito - Nuove creazioni a partire da vecchi tessuti Con la Dott.ssa Francesca Cresto (Psicologa) e la Dott.ssa Martina Benincasa (Psicologa)

Dalle ore 18.00 presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano

Tessuti, aghi, fili, stoffe e bottoni sono pronti a dar vita a nuovi oggetti personalizzati. Il laboratorio di cucito è occasione per sperimentare la creatività di ognuno , risvegliare interessi e assaporarne gli effetti piacevoli in un clima di aiuto reciproco e non giudicante. Un fai da te creativo ed originale che potrà diventare un momento unico e speciale per la condivisione di esperienze emotive.

### **IMMAGINI PER DIRLO**

I disturbi alimentari attraverso le rappresentazioni di giovani pazienti

Dalle ore 19.00 presso ONP Bistrò: Via Borgo Palazzo, 130 - Padiglione 15 -Bergamo

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

óalcentro in collaborazione con la cooperativa Namasté, organizza la mostra "Immagini per dirlo". A seguire aperitivo con gli esperti dell'équipe 6alcentro. Il ricavato sarà interamente devoluto all'Associazione A.Gen.D.A. Lilla.

































# "COINVOLTI E NON SCONVOLTI"

Dalle ore 10.00 presso il Cinema Fanfulla, Via Pavia 4 - Lodi

Il 15 marzo, in occasione della giornata Nazionale per i disturbi dell'alimentazione e della Nutrizione, Nutrimente parteciperà all'evento organizzato da ASST Lodi, "Coinvolti e Sconvolti". L'evento sarà rivolto agli studenti delle scuole superiori presenti sul territorio. Parteciperanno numerosi esperti di DNA e per Nutrimente interverranno un familiare

e una ex paziente, portando la loro testimonianza.



# NUTRIZIONE, IMMAGINE CORPOREA E PERFORMANCE NEI DANZATORI

Prevenzione dei disturbi alimentari e segnali d'allarme

Con Area Dance, Nutrimente OdV, Cristina Nicoli (Biologa Nutrizionista) e Michele Villanova (Maestro già solista al teatro alla Scala di Milano)

Dalle ore 11.00 presso la sede di Area Dance, via G.B. Cassinis 33 - Milano PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE L'APP DI AREA DANCE

Una giornata dedicata alla danza e alla prevenzione dei Disturbi Alimentari, con lo scopo di offrire ai danzatori, agli insegnanti e alle famiglie una attenzione a tutto tondo sul corpo, sulla crescita e sul benessere psicofisico dei danzatori. Saranno presentati, in un incontro riassuntivo con Cristina Nicoli, il lavoro con le scuole di danza, le basi della educazione affettiva e nutrizionale che costituiscono i capisaldi di traiettorie evolutive e sportive adattive. Dopo questa presentazione, sarà possibile frequentare una lezione di danza classica con il maestro Michele Villanova dalle 13.00 alle 14.30.





# CONVEGNO ECM

Pratiche partecipative nella rete per la riabilitazione dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione: Famiglia, Scuola e Territorio

Dalle ore 8.00 presso il Teatro della Casa di Cura dell'Ist. Beato Palazzolo – Bergamo

Con il patrocinio di ATS Bergamo ed il contributo di Regione Lombardia

# "DENTRO E FUORI DI ME": LABORATORIO DI ARTETERAPIA

Un luogo sicuro attraverso l'arteterapia

Con Caterina Ansuini (Arteterapeuta a orientamento psicodinamico)

Dalle ore 15.00 presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano

L'arteterapia, grazie agli strumenti espressivo-artistici, permette di creare elaborati e forme che simboleggiano le nostre necessità, risorse e vissuti emotivi. Il corpo è messo in prima linea, come soggetto attivo in grado di creare e dar vita a ciò di cui abbiamo bisogno. Per l'emersione del processo creativo viene messo a disposizione un setting di arteterapia come luogo stimolante per la creazione e privo di ogni





























# SPORTELLI GRATUITI E GIORNATE DI ORIENTAMENTO



## ABA A PORTE APERTE

Con la Dott.ssa Francesca Cresto (Psicologa) e la Dott.ssa Martina Benincasa (Psicologa)

Presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano (previa prenotazione)

### PER INFO E PRENOTAZIONI:

- © (+39) 3466982868
- @ comunicazione@bulimianoressia.it
- Sabato 9 Marzo dalle ore 9.00 alle ore 13.00;
- Sabato 16 Marzo dalle 13.00 alle 17.00.

## SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO

Con l'Équipe di Kliné (previa prenotazione)

### PER INFO E PRENOTAZIONI:

- e milanoefidadisturbialimentari.com
- Martedì 12 Marzo dalle ore 9.00 alle ore 13.00; Mercoledì 13 Marzo dalle ore 9.00 alle ore 13.00; Giovedì 14 Marzo dalle ore 9.00 alle ore 13.00;
- Venerdì 15 Marzo dalle ore 9.00 alle ore 13.00.





# SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO

Con Psicologi dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus

# PER INFO E PRENOTAZIONI:

© (+39) 02.20.40.47.62 NUMERO VERDE 800.644.622

- e infoepollicinoonlus.it
- Lunedì 11 Marzo, dalle ore 9.00 alle 19.00;
- Martedì 12 Marzo, dalle ore 9.00 alle 19.00;
- Mercoledì 13 Marzo, dalle ore 9.00 alle 19.00;
- Giovedì 14 Marzo, dalle ore 9.00 alle 19.00;
  Venerdì 15 Marzo, dalle ore 9.00 alle 19.00.

# SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO

Con Psicologi e Psicoterapeuti del Centro Ananke di Varese, del Centro Ananke di Como e di Ananke Family con la collaborazione di Familiarmente Noi (Previa prenotazione)

### PER INFO E PRENOTAZIONI:

© (+39) 02.80896874 e 335 6560514

- @ <u>varese@curadisturbialimentari.it</u> e <u>associazione@anankefamily.it</u>
- Nella settimana 9-16 Marzo, su appuntamento (per il Centro Ananke di
- Nella giornata di lunedì 11 Marzo (per il Centro Ananke di Como nelle sedi dĭ Albavilla e Como).































# **CONSULTAZIONI GRATUITE**

Con l'Équipe di Nutrimente

Presso la sede di Nutrimente, in Via Vincenzo Monti 52, Milano (previa prenotazione)

# PER INFO E PRENOTAZIONI:

- @ info@nutrimente.org
- Lunedì 11 Marzo alle ore 13.00 alle 15.00;
  Venerdì 15 Marzo alle ore 9.00 alle 11.00.





























- ORE 15.00: L'ARTETERAPIA E I DNA
- ORE 16.00: INAUGURAZIONE MOSTRA #IOnonESISTO
- ORE 10.30: SPETTACOLO TEATRALE ...IN BILICO...
- ORE 15.00: WEBINAR GENITORI IN ASCOLTO, IN ASCOLTO DEL GENITORE
- ORE 18.00: PRESENTAZIONE LIBRO "UN BOCCONE ALLA VOLTA"
- ORE 15.00: PROGETTO INTERNAZIONALE DI MAIL ART
- ORE 10.30: NUTRIMENTE IN DANZA
- · SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO
- GIORNATE A PORTE APERTE

# DOMENICA 10

- ORE 14.30: LABORATORIO DI YOGA
- ORE 18.00: PRESENTAZIONE LIBRO "VERA A METÀ"
- ORE 11.00: PRESENTAZIONE LIBRO "LA MANGIATRICE SERIALE DI EMOZIONI"

# LUNEDÌ 11

- ORE 18.00: CONFERENZA "NUTRIRE CHI NUTRE"
- ORE 18.00: L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL CORPO
- ORE 18.00: CINEABA "LA FAMIGLIA BELIÉR"
- ORE 19.00: WEBINAR IL RUOLO DEI SOCIAL
- ORE 21.00:WEBINAR IL PESO DELLO SPORT
- ORE 16.00: PILLOLE DI PREVENZIONE IN FARMACIA
- ORE 18.00: DIRETTA IG "MI HANNO DETTO CHE..."
- ORE 18.00: WEBINAR DISTURBI ALIMENTARI E LEGAMI FAMILIARI
- · SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO
- CONSULTAZIONI GRATUITE

# MARTEDÌ 12

- ORE 17.00: PRESENTAZIONE LIBRO "DI FIORE IN FIORE"
- ORE 18.00: WEBINAR DNA E PRIMA INFANZIA
- ORE 18.30: INCONTRO A LODI DNA MASCHILI
- ORE 18.30: LARGO ALLA FAMIGLIA
- ORE 20.30: LABORATORIO DI DANZATERAPIA
- ORE 10.40: LO YOGA A SCUOLA
- SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO

- ORE 20.30: SERATA INFORMATIVA AL COMUNE DI CREMELLA
- ORE 20.30: SERATA INFORMATIVA AL COMUNE DI GUSSAGO
- ORE 20.30: LABORATORIO DI MUSICOTERAPIA
- ORE 17.30: TRA AGHI, FILI E FIOCCHETTI LILLA
- ORE 19.00: WEBINAR SOCIETÀ DELLE IMMAGINI
- ORE 16.00: SHOWCOOKING
- ORE 17.00; PILLOLE DI PREVENZIONE IN FARMACIA
- ORE 18.00: WEBINAR IL BINGE EATING DISORDER
- 21.00: ASCOLTARE PER CAPIRE
- SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO

# GIOVEDÌ 14

- ORE 19.30: CORRI PER...AGENDA LILLA
- ORE 21.00: I DISTURBI ALIMENTARI A SCUOLA
- ORE 19.00: WEBINAR SPORT E DNA
- ORE 19.00: WEBINAR INTERVENTO INTEGRATO
- ORE 20.30: LABORATORIO DI ARTETERAPIA
- ORE 8.00: LO YOGA A SCUOLA
- ORE 19.30: DIRETTA IG "PREVENZIONE E SORRISO"
- ORE 10.00: INCONTRO CON OPL
- SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO

# VENERDÌ 15

- ORE 18.00: RIDARE VITA A VECCHIE STOFFE
- ORE 9.30: WEBINAR DNA E BENESSERE GINECOLOGICO
- ORE 10.00: PREVENZIONE DNA TRA I GIOVANI
- ORE 11.00: MUSICA IN OSPEDALE
- ORE 10.00: "COINVOLTI E NON SCONVOLTI"
- ORE 9.00: BANCHETTO INFORMATIVO FONDAZIONE MONDINO
- 15.00: LE PANCHINE LILLA DELLA VAL CERESIO
- 19.00: IMMAGINI PER DIRLO
- CONSULTAZIONI GRATUITE
- SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO

# SABATO 16

- ORE 8.00: CONVEGNO ECM
- ORE 15:00: LABORATORIO DI ARTETERAPIA
- ORE 11.00: PREVENZIONE DNA CON AREADANCE
- SPORTELLO GRATUITO DI ASCOLTO
- GIORNATE A PORTE APERTE

























