

Informazioni

Modalità iscrizione

Per iscriversi scrivere a licdonna@ausl.re.it

Altri contatti

Giulia Rubini

Tel. 347.4301874 - E-mail: giulia.rubini@asmn.re.it

Rosalba Palermo Tel. 347.9755018

Luca Borelli

Tel. 329.4199654 - E-mail: lucabore2002@yahoo.it

La partecipazione al laboratorio è subordinata all'iscrizione in quanto gli spazi permettono di accogliere un numero massimo 15 partecipanti per gruppo.

Sede incontri

Luoghi di Prevenzione

Padiglione Villa Rossi, Area San Lazzaro

accesso da Via Doberdò - 42123 Reggio Emilia

LIC DONNA

<http://www.asmn.re.it/LICDonna>

E-mail: LICDonna@ausl.re.it

<https://www.facebook.com/Azienda-Ospedaliera-Irccs-Santa-Maria-Nuova-1515480482049512/>

Docenti

Dr. Luca Borelli

E' un dietista appassionato di cucina ma non cuoco che vuole unire 2 sono passioni: da un a parte la cucina e dall'altra il suo lavoro, la dietistica. Ce ne sarebbe una terza, lo sport ma questo è un'altra storia. L'idea di un corso nasce però soprattutto dalla pratica giornaliera in ambulatorio: infatti sono i pazienti che con le loro domande su come applicare i piani alimentari mi hanno fatto pensare a un modo pratico per aiutarli a mangiare bene senza rinunciare agli aspetti nutrizionali corretti.

Il corso deve essere preso come una semplice guida per cercare di fare prevenzione a tavola nella nostra quotidianità mangiando con più gusto possibile e per permetterci poi nelle "occasioni" di mangiare anche alimenti o pietanze più grassi o comunque meno salutari senza che questo pregiudichi la nostra salute poichè nel resto della settimana abbiamo seguito qualche semplice "regola". Non è infatti una cena luculiana che mette a rischio la nostra linea e il nostro benessere ma tante piccole scelte errate nella quotidianità.

Dr. Martino Abrate

Ha conseguito la Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli studi Cattolica Sacro Cuore di Roma.

Ha conseguito le seguenti specializzazioni:

- Endocrinologia e malattie del ricambio, Università degli Studi di Torino
- Ginecologia e Ostetricia e Andrologia, Università degli Studi di Parma.

L'attività professionale del dottor M. Abrate si è svolta presso l'Ospedale di Montecchio Emilia; presso l'Ospedale di Correggio con funzioni di Primario del reparto di ostetricia e ginecologia e successivamente, con le medesime funzioni, ha diretto una Divisione di Ostetricia e Ginecologia dell'Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia.

Attualmente svolge attività Libero professionale in diversi poliambulatori e centri privati delle province di Reggio Emilia e Modena.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

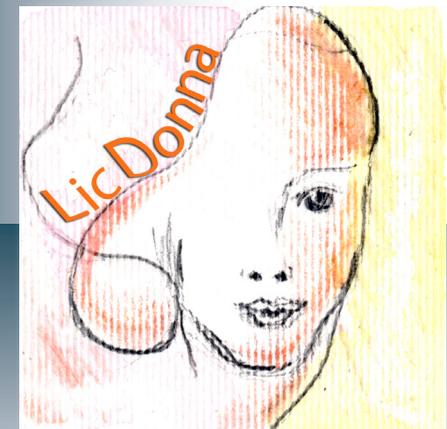
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Presidio Ospedaliero Provinciale Santa Maria Nuova
Arcispedale S. Maria Nuova di Reggio Emilia

La prevenzione comincia a tavola: *sano e buono nei piatti di tutti i giorni*

*Laboratorio esperienziale
nell'ambito del Progetto Lic Donna*

Settembre 2017 / Gennaio 2018



Progetto promosso dalla
Direzione Scientifica dell'ASMN IRCCS

Perchè questo laboratorio

Il Laboratorio, nato dai bisogni espressi dalle partecipanti nell'ambito degli incontri settimanali del Progetto Lic Donna, ha l'OBIETTIVO di trasferire nella cucina di tutti i giorni le nozioni teoriche di alimentazione sana.

INFATTI il legame alimentazione, salute e forma fisica costituisce oggi un valore sia individuale che sociale fondamentale per realizzare una migliore qualità della vita, la promozione della salute e la prevenzione delle malattie.

L'acquisizione di una buona condizione fisica e il raggiungimento della forma sportiva ottimale derivano dall'interazione di molti elementi.

In primo luogo è importante praticare/svolgere, in modo regolare e continuativo, un programma di allenamento personalizzato pianificato da personale esperto.

L'attività fisica, dal semplice movimento all'agonismo, favorisce e potenzia gli effetti di uno stato psicofisico ottimale, concentra e coordina le funzioni corporee in tecniche espressive che coinvolgono il corpo e la mente di un individuo.

In questa ottica la dieta svolge un ruolo determinante, infatti alla base di una favorevole condizione psicofisica si pone una sana alimentazione, accompagnata da stili di vita corretti, in grado di favorire una buona efficienza fisica.

Una dieta variata, composta dai cibi normali e freschi scelti tra i diversi gruppi alimentari, fornisce un adeguato apporto di tutti i nutrienti comprese Vitamine e Sali Minerali.

Non esistono alimenti particolari o diete miracolose ma solo buone o cattive abitudini alimentari e stili di vita che vanno a condizionare il rendimento fisico ed atletico.

Bisogna quindi imparare a volersi bene, sentire quando il corpo ha davvero fame e a riattivare le nostre energie, sia del corpo che della mente, attraverso pasti sani e gustosi allo stesso tempo cucinando gli alimenti migliori per la nostra salute perché la prevenzione comincia a TAVOLA. Il Dietista, attraverso la propria attività di consulenza professionale, tenendo conto delle singole esigenze, si prefigge lo scopo di insegnare le basi di una corretta alimentazione in modo che ciascuno, consapevole delle proprie scelte alimentari, impari così a gestire in maniera autonoma e serena il proprio stile alimentare al fine di raggiungere il benessere fisico e psicologico.

Obiettivi

- **Entrare** in contatto con i cibi sani
- **Osservare**, riconoscere e comprendere come cucinarli e trattarli
- **Imparare** a organizzare la propria cucina settimanale
- **Sviluppare** idee nuove su cibi che si cucinano meno

Attività

- **Pratiche di cucina guidate dal dietista**
- **CUCINA in gruppo**, utile per condividere idee e per imparare non solo dal dietista ma anche dagli altri partecipanti

Destinatari

Il laboratorio è aperto a tutte le donne e loro familiari che hanno vissuto o che stanno vivendo l'esperienza della malattia oncologica, e che desiderano cucinare insieme per un massimo di 15 persone.

Calendario

Mercoledì 27 settembre 2017, ore 16-19
LE VERDURE

Giovedì 5 ottobre 2017, ore 16-19
I LEGUMI

Mercoledì 11 ottobre 2017, ore 16-19
IL PESCE AZZURRO

Giovedì 18 ottobre 2017, ore 16-19
COME È ANDATA A CASA?