

**IL CORPO, LA MENTE
E LO SPIRITO DELLE DONNE
TRA FILOSOFIA E MITO**

Identità femminili: modelli originari e stereotipi

a cura della dott.ssa PAOLA ZINNI

✿ SABATO, 6 APRILE ✿

“Donna-scienziato o donna-artista?”

Ragione o passione? Idealizzare la carne tra eroismo e vocazione alla santità. Il problema della violenza, della mortificazione, della malattia e delle fragilità passivizzanti. Il valore del sacrificio personale e la ricerca di un equilibrio interiore attraverso lo spessore intellettuale, la spiritualità e l'espressione artistica.

- **Ipazia d'Alessandria** (Antichità)
- **Ildegarda di Bingen** (Medioevo)

✿ SABATO, 13 APRILE ✿

“Donna-manager o donna-sirena??”

Condurre o sedurre? Incarnare un ideale tra attivismo e ricerca di autenticità. La questione del protagonismo, della cura, della salute e della forza di trasformazione. Il valore dell'impegno sociale e la ricerca di una complessa identità attraverso l'eccellenza intellettuale, la sessualità libera e l'esistenzialismo.

- **Lucrezia Marinelli** (Età moderna)
- **Simone de Beauvoir** (Età contemporanea)

ORE 21:00

presso la **CASCINA ROBBIOLO**

via Aldo Moro 7, Buccinasco (MI)

a cura di

dott. FRANCESCO ANDREOLI,
dott.ssa GIORGIA POLO DIMEL,
dott.ssa GIULIANA GARGANO

✿ SABATO, 27 APRILE ✿

**“Basta un poco di zucchero...
Quali cibi e perchè ci fanno ammalare”**

Tutti sanno cos'è, ma vi siete mai chiesti come agisce, le cause e le complicanze? Una dieta per “diabetici” è così diversa rispetto ad un'alimentazione sana ed equilibrata? Piccoli trucchi per districarsi tra gli scaffali agrodolci del supermercato

✿ SABATO, 4 MAGGIO ✿

**“Il cibo che ci fa battere il cuore
Come ‘coccolare’ il nostro sistema circolatorio”**

Il colesterolo è sicuramente il nemico numero uno da combattere per prevenire queste malattie. Quanti tipi di colesterolo ci sono? Come fare per trasformarlo da “nemico” ad “amico”? Accorgimenti dietetici e non per la prevenzione e la gestione.

✿ SABATO, 25 MAGGIO ✿

**“Non lasciamole impazzire!
Come una buona alimentazione previene
la degenerazione cellulare”**

Una parola che terrorizza tutti: ma lo sappiamo che è una malattia tipicamente occidentale? Che rapporto c'è tra alimentazione, stili di vita e tumori? E se bastassero alcuni cambiamenti a tavola e nelle abitudini quotidiane per rallentare “l'epidemia”?

ORE 21:00

presso la **CASCINA ROBBIOLO**

via Aldo Moro 7, Buccinasco (MI)

**CIBO PER VIVERE...
VIVERE PER IL CIBO...**

a cura della counselor RITA CHICHIRICÒ BUCCI

✿ VENERDÌ, 31 MAGGIO ✿

Descrizione progetto

A conclusione delle giornate sulla parte teorica, riguardante l'alimentazione sul diabete, malattie cardiovascolari e tumori, “ma non solo...” ci sarà un laboratorio pratico, esperienziale dove attraverso i sapori e i nostri gusti andremo a provare e scoprire di cosa abbiamo veramente bisogno e di come ci poniamo di fronte al cibo.

Il progetto prevede l'apertura a tutti coloro che sentono la necessità di guardarsi e consapevolizzare quello di cui ha veramente bisogno. Molto spesso ci si nutre per comportamenti errati che attraverso la parte pratica saranno messi in evidenza.

Svolgimento laboratorio

È previsto un incontro di circa 2 ore per un gruppo formato da un massimo di 20 persone.

Si farà un lavoro usando materiali commestibili e fotografico per riconoscere i nostri piaceri e assaporare attraverso essi quelli che maggiormente il nostro palato desidera di più.

L'obiettivo finale è riuscire attraverso i vari assaggi e attraverso il dialogo a consapevolizzare quale cibo il nostro corpo ha veramente bisogno e quale no.

“Come mi immagino, mi sento e mi rappresento”

ORE 15:00

presso il **CENTRO CULTURALE BRAMANTE**

via Bramante 14, Buccinasco (MI)
