

L'Associazione "Sentieri del Sollievo – Volontariato domiciliare" si è costituita a Castelnuovo né Monti nell'estate del 2008. Siamo un gruppo di persone che svolge gratuitamente e volontariamente la propria attività a favore di malati con patologie croniche gravi ed invalidanti, di malati oncologici e dei loro famigliari a domicilio.

Oltre all'attività di supporto ai malati, l'Associazione promuove corsi di formazione per nuovi volontari e iniziative di sensibilizzazione e prevenzione riguardanti non solo il tema della malattia, ma anche stili di vita e cura del proprio corpo, attraverso incontri e dibattiti.

Siamo presenti su tutto il territorio della montagna.

Per info: sentieridelsollievo@gmail.com

Grazie a...

Dr.ssa CERRI PAOLA (*Medico di Medicina Generale*)
specializzata in Cardiologia – Da anni si occupa di prevenzione attraverso stili di vita e alimentazione e di sostenibilità ambientale del cibo.

Dr.ssa CIPELLI ELENA
(*Psicologa Ass. "Sentieri del Sollievo"*)

CAVECCHI SONIA (*Ass. "Sentieri del Sollievo"*)

GUIDETTI ELISABETTA (*Ass. "Sentieri del Sollievo"*)

Dr.ssa CATELLANI STEFANIA
(*Croce Verde Castelnuovo né Monti*)

SPALLANZANI BARBARA e RUOZZI MARZIA
(*Rifugio della Pietra*)

IVANA MICHELETTI e ANTONELLA CASSINADRI
(*Bottega Diversa*)



L'ASSOCIAZIONE
"SENTIERI DEL SOLLIEVO"
IN COLLABORAZIONE CON
CROCE VERDE DI CASTELNUOVO NE' MONTI
PRESENTA

**Alimentiamo
la nostra
Salute**



CONVERSAZIONI DI CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE

Ne parliamo con
Dr.ssa Paola Cerri - specialista in cardiologia

Presso sala formazione Croce Verde – Palazzo Ducale
Via Roma 12, Castelnuovo né Monti (RE)

Alimentiamo la nostra salute

Lo stile di vita occidentale sta mettendo in crisi non solo la nostra salute ma anche quella del pianeta in cui viviamo.

Le malattie degenerative come cancro, infarto, ictus e diabete sono strettamente legate alle nostre abitudini di vita odierne, soprattutto alimentari, ma ciò che emerge attualmente è come non sia più possibile separare la salute del nostro corpo da quella dell'ambiente di cui facciamo parte.

Un cambiamento nello stile di vita si impone ma questo può avvenire solo acquisendo nuova consapevolezza su come alimentarsi e su che stile di vita adottare.

Recuperare una "cultura del mangiare", che sia salutare ma anche soddisfacente il gusto e che superi i dettami del nutrizionismo e delle diete made in USA, potrebbe avere un' importante ricaduta positiva non solo sul proprio stato di salute psico-fisico, ma anche, inaspettatamente, su quello dell'ecosistema, inteso come rete di connessione e interdipendenza fra terra, acqua ed esseri viventi.



9 Aprile 2015

🕒 h. 20,45

- **Stile di vita occidentale e salute**
- **Una storia italo americana: la Dieta Mediterranea**

17 Aprile 2015

🕒 h. 19:30

- **Aperi-Cena**
a cura di **Barbara Spallanzani**
e **Marzia Ruoizzi**
costo € 10,00

🕒 h. 21:00

CONFERENZA

- **Il cibo vero**
- **Consapevolezza alimentare: Strategie di cambiamento**

LE CONFERENZE SONO GRATUITE E APERTE A TUTTI

Si terranno presso: **Sala Formazione Croce Verde**
Palazzo Ducale
Via Roma 12, Castelnovo né Monti

Per permettere una migliore organizzazione dell'aperi-cena è gradita la prenotazione ai numeri

Sonia **339 1592223**
Elisabetta **328 8219012**

Oppure all'indirizzo e-mail
sentieridelsollievo@gmail.com