

Per i genitori quattro incontri con lo psicologo E con il nutrizionista alla scoperta del mangiar sano

A partire dal mese di ottobre anche "La Lampada di Aladino" torna con una ricca proposta. L'associazione nata con lo scopo di aiutare su più livelli i pazienti affetti da Linfoma di Hodgkin, assistere le loro famiglie e contribuire alla ricerca scientifica ha scelto come «filo conduttore dei corsi 2008/2009 il benessere — spiega Davide Petruzzelli, presidente della Lampada -, sviluppandosi lungo due percorsi psicologici di aiuto».

Il primo è "Stare bene con noi e con gli altri: corsi di arricchimento e di crescita personale", il cui obiettivo è quello di lavorare in piccoli gruppi (al massimo 12 persone) e approfondire, con l'aiuto di metodologie attive come lavori di gruppo, simulazioni e giochi di ruolo, le principali tematiche sociali che adolescenti, giovani e adulti si trovano ad affrontare nella quotidianità. I corsi che fanno parte di questo gruppo sono: "Ha detto sesso... o sasso?", che si concentrerà sul rapporto fra i genitori e l'educazione all'affettività e sessualità dei figli. Il secondo corso è "Genitori si diventa", un manuale di sopravvivenza per i genitori alla ricerca di strategie di sopravvivenza comuni. Il terzo è "Chi ha paura del lupo cattivo?", quindi come aprire i figli al mondo progettan-

do strategie di sviluppo dell'autonomia. Mentre l'ultimo è "Stare bene insieme": come ri-costruire una rete tra adulti significativi costruendo una rete. Questi corsi «verranno organizzati in collaborazione con il dottor Claudio Tosoncin, psicologo del Centro di orientamento oncologico, che alcuni brugheresi e non solo, già conoscono per aver partecipato ai corsi dello scorso anno», spiega ancora Perruzzelli.

La seconda tipologia di corsi proposti dall'associazione esplora il campo dell'alimentazione. Si tratta di sei diverse proposte legate al concetto di "Mangiare bene per stare bene". I corsi saranno: "Come e perché si mangia?" (cosa significa "sana alimentazione"? Quali sono le regole di base ovvero come si dovrebbe mangiare? Da quando si deve cominciare a seguire una corretta alimentazione? Perché si tende ad ingrassare o dimagrire?), "Cibo, nutrienti e gruppi alimentari", "Il bilancio energetico", "Come comporre una dieta equilibrata", "Come leggere le etichette nutrizionali", "Parliamo di ricette: mangiare giusto ma con gusto!".

«Questi corsi verranno invece organizzati in collaborazione con la dottoressa Samuela Priami, biologa e nutri-

zionista, che collabora ai progetti dell'associazione» conclude Davide Perruzzelli.

Orientativamente ogni corso (8 ore suddivise in 4 incontri da 2 ore) prevederà un contributo tra gli 80 e i 100 euro, ma potrebbe intervenire qualche variazione al ribasso in virtù del numero dei partecipanti. Da sottolineare è che i proventi servono a finanziare il Centro di orientamento oncologico che sta lavorando a tempo pieno.

Percorso psicologico

Palazzina del Volontariato di via Oberdan 83 a Brugherio: 4 incontri per un totale di 8 ore dalle 21 alle 23 dal mese di ottobre

Percorso nutrizionista

Date da stabilire

Info: La Lampada di Aladino
Palazzina del volontariato di via Oberdan 83
info@lampada-aladino.it
039 5964913 (mattino)
339 2249307