

BENESSERE DONNA: ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA.

Periodo indicativo Marzo-Maggio 2018

Obiettivi: l'evento si propone di promuovere un corretto stile di vita nella popolazione femminile al fine di prevenire o ridurre l'insorgenza di stati di malessere o vere e proprie patologie che si possono manifestare nelle varie fasi della vita della donna: dalla pubertà, alla gravidanza sino alla menopausa. È ormai consolidata dalla letteratura scientifica la consapevolezza che molte di queste situazioni possono essere prevenute mediante una corretta alimentazione e un adeguato movimento.

Struttura dell'evento: dovrebbe essere molto flessibile (flash mob, conferenze, risposta a domande, ecc.) ed orientata alla promozione della salute nelle fasi della vita della donna, con particolare attenzione ai momenti più critici (gravidanza, menopausa).

Le tematiche che verranno trattate saranno:

– **Il movimento**

Sensibilizzare i presenti sulle esigenze di movimento con particolare riguardo alle fasi della gravidanza e delle menopausa; le modalità di comunicazione saranno basate su diffusione di opuscoli informativi, risposta a domande e dimostrazioni di *fit-walking*, *nordic-walking* e attività fisica adattata (AFA).

Referente: dottor Bogliatto.

– **La corretta nutrizione**

Sensibilizzare i presenti in merito ai corretti stili alimentari: equilibrio tra i diversi componenti della dieta e soprattutto la loro quantità; in questo caso potrebbe essere realizzato un piccolo opuscolo che richiama i principali concetti per una corretta nutrizione con particolare riguardo anche alle esigenze di integrazione nella fase della gravidanza e della menopausa (ac.folico, vitamina D, ecc.); potrebbero in questo settore essere trovate delle sponsorizzazioni (produttori locali, presidi Slow Food, ecc.); potrebbe essere presente una dimostrazione di prodotti del territorio, unitamente a dei laboratori di cucina con dei cuochi che propongano delle ricette secondo le modalità di preparazione e le quantità corrette degli alimenti che sarebbe opportuno consumare; il tutto mediante la collaborazione con l'istituto Alberghiero;

Referenti: dottori Bogliatto, Griglio, Durando.

– **Fake News sulla sicurezza degli alimenti**

Informare i presenti sull'effettivo livello di sicurezza degli alimenti con particolare riguardo alle fasce di popolazione maggiormente esposta al rischio di malattie a trasmissione alimentare o a fenomeni di tossicità, come donne in gravidanza e prima infanzia; anche in questo caso opuscolo e risposta a domande con un collegamento stretto alle tematiche nutrizionali (es. esigenze di assumere omega 3 e rischi legati alla presenza di mercurio nel pesce);

referenti: dottori Griglio e Durando.

Location e modalità di svolgimento: 2-3 eventi previsti nella giornata del sabato pomeriggio presso le aree comuni di 2-3 centri commerciali in punti diversi della città di Torino (es. Auchan, Le Gru, il Lingotto).

Gli eventi sono strutturati mediante uno stand presso il quale sarà distribuito materiale informativo sulla promozione della salute della donna (movimento e nutrizione e sicurezza alimentare nelle fasi più critiche come gravidanza e menopausa) e saranno disponibili esperti per brevi conferenze e per fornire risposte ai cittadini. A cura di una o più associazioni sportive saranno inoltre presenti apparecchiature per il movimento (*cyclette, tapis roulant*) ed esperti che illustreranno le corrette modalità di svolgimento dell'attività fisica. Potranno inoltre essere utilizzati monitor per visualizzare filmati collegati allo sport ed alla attività fisica.

Titolari dell'iniziativa: Associazione Culturale "Centro Studi Salute Donna", ente proponente in collaborazione con ASLTO4 e ASLTO5 e con il patrocinio del Consiglio Regionale e gli Stati Generali dello Sport e del Benessere. Da valutare un'eventuale collaborazione con l'Istituto Alberghiero per una dimostrazione culinaria con prodotti messi a disposizione dai punti vendita della GDO.

Patrocinio con collaborazione all'organizzazione: Presidenza del Consiglio Regionale del Piemonte.

Cronoprogramma

ENTI	NOV 2017	DIC 2017	DIC 2017	MAR-MAG 2018
Centro Studi Salute Donna	Approvazione dell'evento e richiesta patrocino al CR. Individuazione delle sedi;	realizzazione del materiale da stampare: contributo per le tematiche nutrizionali e dell'attività fisica.	predisposizione delle presentazioni e individuazione dei relatori di riferimento; promozione dell'evento da parte della ASL	Realizzazione dell'evento; messa a disposizione degli esperti
ASLTO4 partner ASLTO5 partner	Approvazione dell'evento. Individuazione delle sedi;	realizzazione del materiale da stampare: contributo per la sicurezza alimentare e le fake news;	predisposizione delle presentazioni e individuazione dei relatori di riferimento; promozione dell'evento da parte della ASL	Messa a disposizione degli esperti
Consiglio Regionale partner	Collaborazione e supporto per la individuazione delle sedi	conferma della alleanze con sedi GDO, alberghiero, associazioni <i>sportive</i> ;	Stampa materiale a cura del centro stampa regionale; Promozione dell'evento	collaborazione al coordinamento e gestione dei media.
GDO partner			Promozione dell'evento	Predisposizione dell'area ed eventuale messa a disposizione di prodotti e area per show-cooking
Istituto alberghiero				Cuochi per show-cooking