



BistròBiò, Via Valtellina, 10 Milano

Trasporti pubblici:

MM5 Fermata Monumentale

MM5 Fermata Isola

TRAM 4 Fermata Farini - Valtellina

TRAM 2 Fermata Farini - Valtellina

TRAM 33 Fermata Ugo Bassi

Per informazioni scrivere a:

attivita@nutrimente.org

Mobile +39 366 2349163

+39 349 2640322



**“BACK TO
FOOD”:**

**Laboratorio di cucina
per la riscoperta e per
il riavvicinamento al
cibo**

Nutrimente Onlus presenta ora il progetto “BACK TO FOOD” composto da una serie di laboratori di cucina, ognuno dei quali in collaborazione con differenti chef.

I partecipanti, che presentano una sintomatologia alimentare, verranno così guidati lungo un percorso esperienziale, graduale ed integrato, di riscoperta e riavvicinamento al cibo.

In ogni serata saranno presenti due professionisti membri dell'Associazione e la conduzione delle lezioni del primo laboratorio di cucina sarà affidata allo chef e proprietario del ristorante BistròBiò, Claudio Di Dio.

Obiettivi

- ✓ riscoprire la **dimensione sensoriale** del cibo e apprendere come cucinarlo e presentarlo in maniera creativa
- ✓ **esporsi gradualmente** e in modo guidato al cibo per incrementare il cambiamento e migliorare il rapporto con esso
- ✓ apprendere **strategie di coping** e di automonitoraggio
- ✓ utilizzare il **contesto di condivisione** come risorsa di confronto e di apprendimento

PROGRAMMA

Numero incontri: 4 a cadenza quindicinale il mercoledì nei mesi di aprile e maggio 2017

19 aprile - 3 maggio - 17 maggio - 31 maggio

Durata: dalle ore 19.00 alle ore 22-22.30

Numero partecipanti: Il numero massimo di partecipanti per corso è di 10 persone con almeno 2 operatrici o più ad incontro.

Costo Totale: 80 € a partecipante

Argomenti trattati: manipolazione e sensorialità, preparazione di una ricetta, preparazione del box lunch, colazione creativa, tecniche di impiattamento.



NUTRIMENTE ONLUS

Nutrimente Onlus è un'associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare composta da psichiatri, medici e psicoterapeuti. È nata dal desiderio di uscire dal contesto clinico ospedaliero per rivolgersi ad un ambito di prevenzione primaria e secondaria, andando incontro a persone che potenzialmente possono sviluppare il disturbo e alle loro famiglie.

L'Associazione ha un duplice obiettivo:

- 1) **Prevenzione:** ha attivato diversi progetti nei luoghi a rischio al fine di rendere le persone consapevoli di questo disturbo. Questo significa parlare ai giovani del problema alimentare e di come funziona; parlare ai genitori, agli insegnanti o ad altri adulti di riferimento (es. allenatori sportivi) per riconoscere i campanelli d'allarme e per aiutare un giovane che si imbatte in questo problema.
- 2) **Punto d'ascolto:** si propone come punto di ascolto del disagio e come riferimento per indirizzare ad un eventuale percorso di trattamento presso uno dei centri specializzati dislocati sul territorio, con l'obiettivo di costruire una rete di cura.