



# 8-15 marzo 2025

# Settimana

# Lilla



Aggiornato al 19.02.2025

UNA SETTIMANA PER LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE



EVENTI FORMATIVI GRATUITI  
PER I **PROFESSIONISTI SANITARI**



EVENTI GRATUITI  
PER LE **FAMIGLIE**



[www.settimanalilla.it](http://www.settimanalilla.it)



Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 117/2017





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo

## SABATO 8

### #NOIARREDIAMO

Arredare senza schemi convenzionali

Dalle ore 14.30

Circolo Bovisa in Via Mercantini, 11 - Milano

Con Simona Cennamo (homestager proprietaria di Cenni Homestaging)

Per info e contatti: [info@associazioneframeete.it](mailto:info@associazioneframeete.it)



Dialogo con lo spazio attraverso oggetti, profumi e colori.

Questo workshop parte dall'idea che arredare in modo non convenzionale non sia solo una scelta estetica ma un atto di cura di sé, un modo per rompere gli schemi interiori negativi e riscoprire un equilibrio tra mente, corpo e spazio.

### YOGA

Ascolto e connessione

Dalle ore 16.30

Presso Casa Peso Positivo, Via Aliprandi, 3 - Monza

Con la Dott.ssa Roberta Porta (psicologa e psicoterapeuta)

Per info e prenotazioni: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it) (POSTI LIMITATI)

**pesopositivo**  
insieme, contro i disturbi alimentari



I Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione sono malattie multifattoriali molto complesse, che richiedono dei lunghi percorsi di cura strutturati attraverso l'integrazione di più prospettive. Tra queste, negli ultimi è emerso come la pratica dello yoga possa contribuire in modo significativo al percorso di guarigione da un disturbo alimentare.

### PROGETTO CORPO

Ascolto e connessione

Dalle ore 11.00

Presso Casa Peso Positivo, Via Aliprandi, 3 - Monza

Con Annalisa Grasso

Per info e prenotazioni: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it) (POSTI LIMITATI)

Annalisa, attraverso questa mostra, racconta il suo progetto, ciò che le è stato più a cuore negli ultimi anni. "È l'esposizione della percezione che avevo di me stessa e del mio corpo. Quando lo sentivo ancora nella sua forte doppia natura sana e malata, quando mi sentivo ancora abitare in una condizione di soglia, densa di insicurezza, paura e senso di colpa.

La fotografia è stato un mezzo per parlarne, per mettere a nudo la censura che stavo inconsapevolmente facendo sulla mia personalità."

**pesopositivo**  
insieme, contro i disturbi alimentari



### LABORATORIO DI POESIA

La scrittura come compagna di viaggio in terapia

Dalle ore 15.30

Presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano

Con Anna Riti (Scrittrice)

Per info e prenotazioni: [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it)



Il laboratorio ha l'obiettivo di coinvolgere i partecipanti nella scrittura e condivisione di poesie originali, allo scopo di dimostrare come questa forma di espressione artistica possa aiutare le persone a nutrire un dialogo interiore di riflessione e autoscienza. Nel corso della parte introduttiva verranno lette insieme alcune poesie di autori che trattano il tema della terapia, della cura; durante la seconda parte si costruirà un testo poetico tramite alcuni esercizi che incoraggino la riflessione su aspetti tecnici



klimé



pesopositivo





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo



## BANCHETTO BENEFICO IN ORATORIO

*Banchetto di sensibilizzazione ai DNA con materiale informativo*

Dalle ore 18.00

Presso Parrocchia San Benedetto Don Orione di Milano affianco al Piccolo Cottolengo Don Orione, entrata dalla scalinata di via Strozzi - Milano  
Con Gabriella Sesti, Simona Galli e la dott.ssa Veronica Sprio  
Per info e prenotazioni: [info@associazione-erika.it](mailto:info@associazione-erika.it)



Verranno date tutte le informazioni necessarie: linea telefonica, sportello di ascolto attivi durante l'intero anno per accogliere i bisogni e le richieste di persone con Disturbi del Comportamento Alimentare o sospetta sintomatologia, dei familiari e di insegnanti e le modalità di accesso alle cure.

## MOVIE NIGHT

*Perché guardare i film insieme fa così bene?*

Dalle ore 20.30

Presso Casa Peso Positivo, Via Aliprandi, 3 - Monza

Con Claudia Grasso

Per info e prenotazioni: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it) (POSTI LIMITATI)



Lo sapevi che guardare un film insieme fa bene? Le attività con un focus sociale condiviso aumentano la nostra creatività, il lavoro di squadra e il legame con gli altri riducendo i sentimenti di solitudine e depressione.

Peso Positivo ti invita a passare una serata insieme davanti a un film. Ma la scelta della pellicola la farai tu, seguendo l'account **@peso\_positivo** e dando la tua preferenza attraverso un sondaggio.



## INTRECCI DI RINASCITA

*Un'esperienza di scoperta di sé attraverso l'arte dell'uncinetto*

Dalle ore 10.30

Presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano

Con Gabriella Tricarico, Gaia De Benedictis e Giulia Brolini (M'Ami Uncinetto)

Per info e prenotazioni: [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it)

Durante l'evento i partecipanti saranno guidati nella creazione di farfalle simboliche attraverso la tecnica dell'uncinetto. Le farfalle, simbolo di rinascita e trasformazione, saranno il filo conduttore di questo incontro, un'opportunità per esplorare e dare forma ai propri sentimenti e desideri più profondi. L'uncinetto, con la sua ripetitività e delicatezza, invita a rallentare, a entrare in contatto con se stessi e con il proprio mondo interiore. Ogni farfalla che prenderà forma sarà un piccolo, ma significativo passo verso la consapevolezza e la guarigione.



## MOSTRA VIRTUALE: #guarireè

*Uno sguardo verso la guarigione dai Disturbi della Nutrizione e Alimentazione, perché GUARIRE SI PUÒ!*

Mostra visibile dall'8 marzo fino alla fine del mese

La mostra sarà visibile da remoto accedendo ad un metaverso tramite link

<https://includiverse.eu5001/examples/adonet.html>

All'interno saranno visibili 17 postazioni che conterranno contributi "artistici" di pazienti e terapeuti



La mostra è inserita all'interno del progetto ADONet (corpo e mente in rete per il benessere dell'adolescente) finanziato da Fondazione Cariplo e che prevede una serie di eventi virtuali attraverso il metaverso. Attraverso foto, disegni, poesie, spezzoni di libri o piccoli video, gli artisti hanno espresso cosa è per loro la guarigione. Lo scopo della mostra è quello di veicolare un messaggio di positività ed offrire uno sguardo verso il percorso di cura, indipendentemente dalle fasi del disturbo, mosso da un obiettivo principale che è la GUARIGIONE.





# Settimana 2025

## Lilla 8-15 marzo

### DOMENICA 9



#### OLTRE LO SPECCHIO 2025

Giornate di sensibilizzazione sui DNA

Dal 9 al 16 marzo, dalle 9.00 alle 22.30

Presso il Centro Sportivo Seriate Sport Lab, Corso Roma, 1 - Seriate (BG)

Con Spazio Circo Bergamo, 6AlCentro Bergamo

Per info e contatti: [segreteria@spaziocircobergamo.it](mailto:segreteria@spaziocircobergamo.it)

L'evento nasce dall'intento di tre ragazze, legate per vari motivi al fiocchetto lilla, di sensibilizzare la cittadinanza attorno al tema dei DNA. Grazie al supporto di alcune realtà del territorio disponibili a sostenere il loro progetto (il Centro di Cura 6AlCentro, l'ASD Spazio Circo, la nutrizionista Marta Gamba e il Centro Sportivo Seriate SportLab) hanno definito il percorso. L'obiettivo è quello di sensibilizzare la cittadinanza in materia di DNA attraverso vari linguaggi: visivo, corporeo, verbale, diverse fasce di utenza.



#### BANCHETTO BENEFICO IN ORATORIO

Banchetto di sensibilizzazione ai DNA con materiale informativo

Alle ore 8.30, 10.00, 11.30, 18.00

Presso Parrocchia San Benedetto Don Orione di Milano affianco al Piccolo Cottolengo Don Orione, entrata dalla scalinata di via Strozzi - Milano

Con Gabriella Sesti, Simona Galli e la dott.ssa Veronica Sprio

Per info e prenotazioni: [info@associazione-erika.it](mailto:info@associazione-erika.it)



Verranno date tutte le informazioni necessarie: linea telefonica, sportello di ascolto attivi durante l'intero anno per accogliere i bisogni e le richieste di persone con Disturbi del Comportamento Alimentare o sospetta sintomatologia, dei familiari e di insegnanti e le modalità di accesso alle cure.

### LUNEDÌ 10



#### PAROLE IN FAMIGLIA

Uno spazio aperto di confronto rivolto a genitori e familiari di pazienti affetti da DNA

Dalle ore 18.30

Presso il Centro Ananke di Milano in via Filzi, 2 - Milano

Con la Dott.ssa Chiara De Santis (Psicologa e Psicoterapeuta)

Per info e prenotazioni: [milano@curadisturbialimentari.it](mailto:milano@curadisturbialimentari.it)

la fondazione Ananke Villa Miralago offre un gruppo aperto di supporto rivolto a genitori e familiari di pazienti affetti da disturbi alimentari.

Sarà un momento dedicato a condividere liberamente il proprio vissuto emotivo, riflettere sulle difficoltà quotidiane e trovare sostegno reciproco, senza timore di giudizio.



#### DNA E SPORT: Lo sport rappresenta un rischio o è un alleato nel percorso di guarigione da un disturbo alimentare?



Dalle ore 21.00 Online su piattaforma Zoom

<https://us05web.zoom.us/j/83392409817?pwd=JJdGdEhOm1lGmweNcfNqmqJgLyMAU.1>

Con Dott.ssa Ilaria Polenghi (psicologa dello sport) in dialogo con Beatrice Mauri (content creator di Peso Positivo)

L'attività sportiva, se praticata in modo ossessivo e con un intento punitivo, può rappresentare un fattore pericoloso per chi soffre di un DNA. Ma se praticato con consapevolezza e gentilezza lo sport può anche diventare uno strumento efficace da integrare con cura e pazienza all'interno di alcuni percorsi di cura. Quando lo sport rappresenta un fattore di rischio?





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo

Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo

**DiCiAmolo con la musica**  
La musicoterapia come strumento di espressione nei Disturbi del Comportamento Alimentare

L'evento proposto si configura come occasione per poter fare esperienza della musica come veicolo di comunicazione non verbale e di espressione di parti di sé, laddove l'utilizzo della parola non sia efficace a tale scopo, come nei Disturbi della Nutrizione e dell'alimentazione, in cui la sofferenza non utilizza la parola come mezzo di espressione, ma, molto più spesso, trova la modalità di manifestarsi, attraverso il corpo e il cibo.

Con **Martina Simonelli**, musicoterapeuta in formazione e dott.ssa **Elisa Palmieri**, psicologa e psicoterapeuta

**Evento a numero chiuso!**  
Martedì 10 marzo 2025 ore 18.00  
Durata prevista 45 min - 1h

Presso il Centro Ananke Varese in via Camillo Benso Cavour 42, Varese

**10 MARZO**

È possibile prenotare o richiedere ulteriori informazioni al seguente numero: (+39) 02 8089464 - MAIL: [varese@curadisturbialimentari.it](mailto:varese@curadisturbialimentari.it)

## DiCiAmolo con la musica

La musicoterapia come strumento di espressione nei DNA

Dalle ore 18.00

Presso il Centro Ananke, Via Camillo Benso Conte di Cavour, 42 - Varese  
Con Martina Simonelli (musicoterapeuta in formazione) e la Dott.ssa Elisa Palmieri (Psicologa e Psicoterapeuta)

Per info e prenotazioni: [varese@curadisturbialimentari.it](mailto:varese@curadisturbialimentari.it)

L'evento è un'occasione per poter fare esperienza della musica come veicolo di comunicazione non verbale e di espressione di parti di sé, laddove l'utilizzo della parola non sia efficace a tale scopo. La musicoterapia, intesa come uso della musica e/o degli elementi musicali, partendo da una dimensione corporea e non verbale, può essere in grado di promuovere, gradualmente, nella persona, un'integrazione tra fisico, psichico e mentale



## DI BOLLA IN BOLLA

Lasciamo che il nostro corpo si emozioni con la musica - L'esperienza di DanzaCreativa-Danzaterapia Metodo Fux

Dalle ore 17.00

Da remoto

Con Elisa Belotti (Educatrice professionale ed esperta del metodo Danzacreativa/Danzafux)

Per info e contatti: [centrodca@casadicurapalazzo.it](mailto:centrodca@casadicurapalazzo.it)

Può una musica emozionarti? Può far emergere la creatività che hai dentro? E può aiutarti a metterti in ascolto del tuo corpo?

La DanzaCreativa-DanzaTerapia Metodo Fux nasce dall'esperienza della ballerina-coreografa-danzaterapeuta argentina Maria Fux che la definisce una "forma di movimento spontaneo" volta a far scoprire al corpo movimenti veri e autentici.

"Il mio limite incontra il limite dell'altro, insieme danzano un nuovo equilibrio".



**10 MARZO**

## MARTEDÌ 11

Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo

**Sport e DNA**  
Peso, alimentazione e forme corporee nelle discipline sportive

L'evento si propone di informare e riflettere insieme agli allenatori della squadra di atletica di Gavirate, nonché insieme a genitori e/o adulti di riferimento circa i rischi relativi ad una relazione disfunzionale tra sport e alimentazione, peso e forme corporee, negli atleti.

Con dott.ssa **Bene Nikla**, psicologa e psicoterapeuta, dott.ssa **Balbo Michela**, psicologa e psicoterapeuta in formazione e dott.ssa **D'Ambrosio Cecilia**, biologa nutrizionista

**Martedì 11 marzo 2025 ore 20:00**  
Presso "Sala Mura", Piazza Alcide De Gasperi, 1 - Gavirate (VA)

**11 MARZO**

È possibile prenotare o richiedere ulteriori informazioni al seguente numero: (+39) 02 8089464 - MAIL: [varese@curadisturbialimentari.it](mailto:varese@curadisturbialimentari.it)

## SPORT E DNA

Peso, alimentazione e forme corporee nelle discipline sportive

Dalle ore 20.00

Presso "Sala Mura", Piazza Alcide De Gasperi, 1 - Gavirate (VA)

Con la Dott.ssa Bene Nikla (Psicologa e Psicoterapeuta), la Dott.ssa Balbo Michela (Psicologa e Psicoterapeuta in formazione) e la Dott.ssa D'Ambrosio Cecilia (Biologa nutrizionista)

Per info e prenotazioni: [varese@curadisturbialimentari.it](mailto:varese@curadisturbialimentari.it)

L'evento si propone di informare e riflettere insieme agli allenatori della squadra di atletica di Gavirate, nonché insieme a genitori e/o adulti di riferimento circa i rischi relativi ad una relazione disfunzionale tra sport e alimentazione, peso e forme corporee, negli atleti.



## IL RESPIRO E IL CORPO - ESPERIENZA NELLO HATHAYOGA (INTRO)

L'espansione della consapevolezza del corpo e del respiro" nello HATHAYOGA

Dalle ore 17.00

Da remoto

Con Fabrizio Zucchinalli

Per info e contatti: [centrodca@casadicurapalazzo.it](mailto:centrodca@casadicurapalazzo.it)

Lo stato di yoga è una prospettiva di liberazione ed elevazione, prossimo ad uno stato di immobilità, di vicinanza al Tutto. Si raggiunge attraverso una progressione, definito Krama, un cammino di consapevolezza interiore. Dunque il corpo, la mente, il Pensiero.

La lezione proposta avrà dunque l'obiettivo di percepire questa condizione di "Potere", attenzionando la nostra mente a parti del nostro corpo cominciando dal respiro.



**11 MARZO**



# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo



## #NOICUCINIAMO

*Cucina Lilla: sapori che nutrono l'anima*

Dalle ore 19.00

Circolo Bovisa in Via Mercantini, 11 - Milano

Per info e contatti: [info@associazioneframeete.it](mailto:info@associazioneframeete.it)

Il colore lilla, simbolo della consapevolezza sui disturbi alimentari, sarà il filo conduttore della lezione. Questo corso è pensato per chiunque desideri imparare a cucinare con amore, attenzione e consapevolezza. Ogni ricetta sarà un'occasione per esplorare come il cibo possa diventare un alleato nel prendersi cura di sé e degli altri in un'atmosfera serena e inclusiva, dove la cucina diventa uno spazio per riflettere, condividere e crescere insieme.



## QUANDO LO SPORT DIVENTA UN PESO

*Una nutrizionista spiega la relazione tra sport, immagine corporea e DNA*

Dalle ore 20.00

Presso il Centro Ananke di Milano in via Filzi, 2 - Milano

Con la Dott.ssa Francesca Liguori (Biologa Nutrizionista)

Per info e prenotazioni: [milano@curadisturbialimentari.it](mailto:milano@curadisturbialimentari.it)

Durante l'incontro, verrà esaminata in profondità la complessa dicotomia tra sport e DNA, evidenziando i fattori di rischio che possono emergere in questo contesto. Un'attenzione particolare sarà rivolta agli sport che pongono enfasi sull'aspetto fisico e sul peso corporeo, che possono rappresentare un rischio maggiore per lo sviluppo di un disturbo alimentare.



## INAUGURAZIONE PANCHINA LILLA

Presso il Centro D.C.A. di Gussago (BS)

Per info e contatti: [segreteria@spaziocircobergamo.it](mailto:segreteria@spaziocircobergamo.it)



A.Gen.D.A. Lilla, in collaborazione con il Comune di Gussago, inaugura una panchina lilla che dia al pubblico il segno della presenza del Centro DCA di Gussago. La panchina sarà posizionata all'ingresso esterno della struttura.

## CONOSCI I BENEFICI DELLA COOKING THERAPY?

Dalle ore 17.30

Presso Signature Kitchen, via Alessandro Manzoni, 47 angolo Piazza Cavour - Milano

Con la Dott.ssa Cecilia Dieci, Irene Volpe, Riccardo e Luca (Di Pazza)

Per info e prenotazioni: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it) (POSTI LIMITATI)

Insieme alla nutrizionista del Comitato Tecnico Scientifico di Peso Positivo, a Irene Volpe, Chef freelance vegetale, e Riccardo e Luca dei Di Pazza, potrai approcciare questa terapia esperienziale che si basa sul principio che "la salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale".

L'attività vedrà 3 diversi momenti che verranno eseguiti a rotazione: un vero e proprio show-cooking, un'attività culinaria e un momento di condivisione e dialogo con le nostre esperte.





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo

## MERCOLEDÌ 12



### SERATA INFORMATIVA PRESSO IL COMUNE DI CREMELLA

*I segnali del disagio giovanile: alimentazione, socialità e significati*

Dalle ore 20.30

Presso il Comune di Cremella (LC)

Con il Dott. Alessandro Chinello (Psicoterapeuta e Ricercatore)

Per info e contatti: [settimanalilla@gmail.com](mailto:settimanalilla@gmail.com)



L'evento è pensato con una "tavola rotonda" dialogica e interattiva, è dedicato a tutta la cittadinanza e affronta la tematica della sofferenza individuale e sociale in adolescenza (12-24 anni) declinandola nelle sue diverse forme: una difficoltà di relazione con il cibo, una restrizione dei contatti sociali, un panico incontenibile oppure una mancanza di significati e speranze per il proprio futuro.

12  
MARZO

### MEET YOUR BODY

*Lo yoga a scuola*

Dalle ore 8.05 alle 11.30

Presso Istituto Marcelline Tommaseo, Piazza Tommaseo, 1 - Milano

Con la Dott.ssa Alessia Saini (Psicologa psicoterapeuta in formazione e insegnante di yoga)

Lo scopo di questo evento è quello di far sperimentare ai ragazzi una modalità diversa di entrare in contatto con il proprio corpo. Questi incontri saranno composti da una pratica di yoga di un'ora circa, volta a connettersi con il proprio respiro e con il proprio corpo, attraverso un atteggiamento di curiosità e non giudizio. Successivamente, verrà dedicato un momento per definire insieme che cosa sono i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione e come mai lo yoga può essere uno strumento curativo se integrato ad un percorso di cura multidisciplinare.



12  
MARZO



### IL LATO PSICOLOGICO DELLE SERIE TV

*Una psicoterapeuta e una nutrizionista spiegano contro ogni stereotipo i DNA attraverso due serie TV*

Dalle ore 19.00

Diretta Instagram @ananke\_fondazione

Con la Dott.ssa Chiara De Santis (Psicologa Psicoterapeuta) e la Dott.ssa Francesca Liguori (Biologa Nutrizionista)

Per info e contatti: [milano@curadisturbialimentari.it](mailto:milano@curadisturbialimentari.it)

Attraverso l'analisi delle serie tv *Skam 6* ed *Everything Now*, si analizzeranno gli stereotipi e i falsi miti legati a questi disturbi, chiarendo la loro reale natura e gravità. L'obiettivo è quello di abbattere lo stigma che circonda i DNA e promuovere una maggiore consapevolezza e sensibilizzazione su questo importante tema.



### I DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

Dalle ore 20.45

Presso la sede di Klinè, Via Maffei, 18 - Milano

Con la Dott.ssa Cinthia De Maria e Dott.ssa Federica Sartini

Per info e prenotazioni: [milano@fidadisturbialimentari.com](mailto:milano@fidadisturbialimentari.com)



I dispositivi tecnologici possono produrre forme di soddisfazione e malessere nei legami contemporanei. I social network sono spesso la porta d'accesso per le persone che cercano contenuti relativi ai disturbi alimentari, sia dal punto di vista della comprensione del sintomo, che del semplice tentativo di raggiungere il corpo perfetto che i network propagano all'infinito. Sebbene Internet svolga un ruolo unico e singolare per ogni soggetto, è inevitabile contestualizzare il suo impatto sul discorso sociale che produce importanti incidenze cliniche.



12  
MARZO





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo



## DNA E SOCIAL

*Il ruolo dei social nello sviluppo e nel mantenimento di un DNA*

Dalle ore 21.00 Online su piattaforma Zoom

<https://us05web.zoom.us/j/81742904535?pwd=+Te451CH8Efc1lvzHxtrNEN1qfae0.1>

Con la Dr.ssa Laura Dalla Ragione (Psichiatra e Psicoterapeuta, ha fondato e dirige la Rete per i DCA della USL 1 dell'Umbria) in dialogo con Giulia Mir (Content creator di Peso Positivo)

L'utilizzo dei social network può contribuire in maniera importante allo sviluppo di alcuni disordini legati alla sfera della salute mentale, come per esempio i DNA. Passare molto tempo sui social può comportare l'esposizione a contenuti che rischiano di promuovere un rapporto tutt'altro che sano col proprio corpo e con l'alimentazione. Approfondiremo il tema con l'aiuto della dott.ssa Dalla Ragione, autrice del libro Social Fame.

**pesopositivo**  
Insieme, contro i disturbi alimentari

pesopositivo

**12**  
MARZO

## RITROVARSI NEL CAOS

*Genitori e figli, affrontare insieme i dca*

Dalle ore 19.30

Da remoto

Con la Dott.ssa Arianna Ghiringhelli e la Dott.ssa Giuliana Lobascio

Per info e prenotazioni: [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it)



**12**  
MARZO

Le dottoresse propongono uno spazio di confronto e parola sul delicato tema dei DCA che si sviluppa in adolescenza. Quest'ultima, come sappiamo, è un periodo di profondi cambiamenti di diverso tipo e, proprio in questa fase, è a volte possibile che si verifichino degli intoppi, come nel caso del sintomo alimentare.

## GIOVEDÌ 13



## LA PREVENZIONE INIZIA DALL'INFANZIA

*Il cibo come alleato*

Dalle ore 21.00 Online su piattaforma Zoom

<https://us06web.zoom.us/j/87015985032?pwd=pWExiBPpbab5jtjaEj3tdbENoZDkhr.1>

Con la Dott.ssa Cecilia Dieci (Nutrizionista e biologa)

Per info e contatti: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it)

**pesopositivo**  
Insieme, contro i disturbi alimentari

pesopositivo

**13**  
MARZO

La nutrizione svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione dei disturbi alimentari.

Ma come si può agire per aiutare a prevenirne la comparsa e qual è il ruolo del nutrizionista? Ne parliamo con la Dott.ssa Cecilia Dieci, biologa nutrizionista, esperta del Comitato Tecnico Scientifico di Peso Positivo.

## ANIME FRAGILI

*Incontro di sensibilizzazione e prevenzione sui DNA*

Dalle ore 20.30

Presso la Sala Civica Sandro Pertini, Via delle Rimembranze, 3 - Osnago (LC)

Con dott.ssa Marta Magno (Psicologa) e il dott. Mattia Resteghini (Biologo nutrizionista) - testimonianze dirette di due familiari e due ex pazienti

Per info e contatti: [presidenza@anankefamily.it](mailto:presidenza@anankefamily.it)

Incontro di sensibilizzazione e prevenzione sui disturbi dell'alimentazione, le fragilità come fattore di rischio. Tavola rotonda con professionisti specializzati in disturbi dell'alimentazione e testimonianze dirette di ex pazienti e familiari sulle fragilità adolescenziali: autostima e costruzione di un'identità personale, social media come amplificatori della percezione di sé, cyberbullismo e body shaming.



**13**  
MARZO



klivé



pesopositivo





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo



## #NOITRACIBOESPORT

*Cibo e Movimento: armonia tra nutrimento e energia*

Dalle ore 19.30

Presso Vuorkout Milano A.S.D, Via Davanzati, 33 - Milano  
Con Valentina Ungarelli

Per info e contatti: [info@associazioneframeete.it](mailto:info@associazioneframeete.it)

L'evento mira a guidare i partecipanti a comprendere come il cibo e il movimento siano connessi, non solo per l'aspetto fisico, ma come strumenti per sostenere energia, equilibrio emotivo e benessere globale. La pratica integra esercizi di yoga e allenamento funzionale, evidenziando l'importanza del nutrimento consapevole per supportare le nostre azioni.



## CORRI PER...AGENDA LILLA E A.M.A. NUOVI ORIZZONTI

*Corsa amatoriale per il centro di Brescia dedicata all'associazione A.Gen.D.A Lilla*

Dalle ore 19.30

Per info e contatti: [agendalilla2023@gmail.com](mailto:agendalilla2023@gmail.com)



L'associazione A.Gen.D.A. Lilla, con il supporto dei gruppi A.M.A. Nuovi Orizzonti e di CorrixBrescia, propone una corsa dedicata ai DNA per diffondere, attraverso il simbolo del fiocchetto lilla, la conoscenza della malattia.



## WEBINAR: Fratelli e sorelle: la sfida del coinvolgimento

*Il ruolo della fratria nel percorso di cura di pazienti con DNA*

Dalle ore 14.00

Da remoto

Con Chiara Carrara e Angelica Andreol

Per info e contatti: [centrodca@casadicurapalazzolo.it](mailto:centrodca@casadicurapalazzolo.it)



L'importanza dell'inclusione delle figure genitoriali nel percorso di cura di persone con DNA è ormai assodata. I fratelli e le sorelle invece spesso non vengono inclusi. La relazione tra fratelli e sorelle gioca un ruolo fondamentale nel sistema familiare e può essere un elemento cruciale. Partendo dalla pratica clinica delle terapie familiari, verranno presentate le peculiari modalità d'ingaggio, le criticità e le sfide evolutive legate al coinvolgimento di una straordinaria "risorsa" terapeutica.

## GEN Z E ALIMENTAZIONE

*Mangiare bene per sentirsi meglio*

Dalle ore 19.00

Diretta Instagram @peso\_positivo

Con la Dr.ssa Martina Lattanzi in dialogo con Giulia Mir e Beatrice Mauri (Content creator di Peso Positivo)

Per info e contatti: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it)

Secondo una recente ricerca, i giovani della Gen Z preferiscono cibi italiani e semplici, con una forte attenzione alla sostenibilità e mostrano una sensibilità crescente per il legame tra cibo ed educazione alimentare. Oggi comprendere l'importanza di una dieta equilibrata è sempre più un tema prioritario.

Si parla di prevenzione dei DNA e Gen Z in una diretta social di 60 minuti con la Dott.ssa Martina Lattanzi che potrà rispondere a ogni vostro dubbio.





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo



## CONVEGNO CINEMA TEATRO ASTRA

Dibattito aperto alle scuole secondarie di secondo grado di Como

Dalle ore 10.00

Per info e contatti: [como@curadisturbialimentari.it](mailto:como@curadisturbialimentari.it)

Conferenza - dibattito sul tema della prevenzione dei DNA. Saranno trattati dai relatori del Centro Ananke di Como e dell'Asst Lariana i seguenti argomenti: cause dei DNA, i campanelli dall'allarme, i fattori di rischio e protettivi, il ruolo dell'équipe nella presa in carico.



## EVENTO INTEGRATO

ABA e il Fatebenefratelli

Dalle ore 19.00

Presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano. Modalità ibrida. Se in presenza, iscrizione obbligatoria.

Con la dott.ssa Simona Siani (Neuropsichiatra infantile e psicoterapeuta) e la dott.ssa Laura Giordano (Dirigente medico pediatra presso l'ospedale Fatebenefratelli)

Per info e prenotazioni: [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it)

La dott.ssa Simona Siani e la dott.ssa Laura Giordano illustreranno ai partecipanti la preziosità della trasversalità della cura nei disturbi del comportamento alimentare. Ampio spazio verrà dato all'importanza di un progetto comune, che abbracci mente e corpo.



## VENERDÌ 14

## CONVEGNO ECM

I DNA dalla cura alla guarigione

Dalle ore 8.30

Presso Sala Pogliani, Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori - Monza

Per iscrizioni: [www.spazioiris.it](http://www.spazioiris.it)

Forme di assistenza mancata, percorsi e dimissioni.

Convegno ECM per professionisti sanitari, aperto anche alla cittadinanza.



## ITINERARI IDEALI

Mostra di Vincenzo Petrone, in collaborazione con Laboratorio 31 Art Gallery di Bergamo - cena benefica a favore del Centro DCA della Palazzolo

Dalle ore 19.30

Presso Laboratorio 31 Art Gallery, Via Broseta, 10 - Bergamo

Con Sara Bonacina

Per info e prenotazioni: [laboratorio-31@libero.it](mailto:laboratorio-31@libero.it)

"Laboratorio 31 Art Gallery" ospita la mostra personale di Vincenzo Petrone, un'esplosione di colori e emozioni che ci invita a riflettere su un tema delicato: il disturbo del comportamento alimentare. Venerdì 14 marzo si terrà presso la sala dell'Istituto Palazzolo - Suore delle Poverelle di Bergamo una cena benefica per raccogliere fondi e creare un laboratorio artistico per il Centro per la diagnosi e cura dei Disturbi Alimentari della Casa di Cura Palazzolo di Bergamo. La partecipazione alla cena è a pagamento. Il ricavato sarà devoluto per la realizzazione di un laboratorio artistico.





# Settimana 2025

## Lilla 8-15 marzo



### HUNGER TO BE

Serata di sensibilizzazione sui DNA

Dalle ore 18.00

Presso Spazio Polaresco, Via del Polaresco, 15 - Bergamo

Con 6AlCentro Bergamo, Orchestra Symphony, Arriva Italia

Per info e contatti: [agendalilla2023@gmail.com](mailto:agendalilla2023@gmail.com)



l'evento nasce dall'intento di sensibilizzare la cittadinanza attorno al tema dei DNA con la narrazione, ossia attraverso un intenso racconto, in forma di monologo, costruito proprio a partire dalle produzioni artistiche sia dei pazienti di 6AlCentro, sia appartenenti al progetto "Build Me Up". Queste opere veicolano i vissuti, le emozioni di chi soffre di un disturbo alimentare, nelle varie fasi di malattia, dai momenti più acuti e bui, fino alla guarigione.

### FORTI E FRAGILI COME L'ARGILLA

Dalle ore 17.45

Presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano. Modalità ibrida. Se in presenza, iscrizione obbligatoria.

Con la Dott.ssa Cristina Latella

Per info e prenotazioni: [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it) (POSTI LIMITATI)

Un laboratorio che permette di sperimentare come la malleabilità e la solidità siano le caratteristiche principali dell'argilla ma anche obiettivi da costruire attraverso la cura. La flessibilità permette di superare la rigidità, in cui i dca spesso costringono, e consente di raggiungere cambiamenti interiori stabili attraverso un percorso interrogativo e riflessivo.

A partire da queste preziose qualità che l'argilla possiede, il laboratorio sarà occasione per sperimentare, in maniera libera, la propria creatività, affidarsi all'aiuto dell'altro e ascoltare le proprie emozioni.



14  
MARZO

## SABATO 15



15  
MARZO

### NUTRIMENTE IN DANZA

Incontro di prevenzione dei D-NA nei danzatori e lezione di danza

Dalle ore 12.00

Presso lo Studio 1 della Scuola di Danza Area Dance di Milano, Via G.B. Cassinis, 33 - Milano

Prenotazione obbligatoria attraverso l'applicazione di Area Dance

Si offrirà un'attenzione speciale al benessere psicofisico dei danzatori. Alle ore 12.00 un incontro di sensibilizzazione sui disturbi alimentari nella danza per ballerini, insegnanti e famiglie.

Alle ore 13:00 seguirà una lezione di danza tenuta dal già solista del Teatro la Scala di Milano Michele Villanova che, insieme al direttore della scuola Giuseppe Galizia, hanno da sempre a cuore il tema dell'immagine corporea e il benessere dei danzatori.



nutrimente

### YOGA IN LILLA

Pratica di yoga accessibile e trauma informed e spazio di condivisione

Dalle ore 15.00

Presso BeSoul Yoga, via Venini, 57 - Milano

Con Simona Anselmetti, Sara Bertelli e Alessia Saini



nutrimente



15  
MARZO

La grande diffusione dello yoga di questo ultimo decennio lo ha reso sempre più noto e praticato da moltissime persone. Sono sempre più diffusi studi sugli effetti benefici per la salute. In particolare, le ricerche mostrano un miglioramento di diverse problematiche mediche (morbo di Chron, le fibromialgie, le problematiche cardiologiche e quelle oncologiche) ma negli ultimi anni sempre più è diventata evidente il grande impatto dello yoga nell'avvicinarsi al contatto con il proprio corpo per chi soffre di DNA.



klivé





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo

**pesopositivo**  
insieme, contro i disturbi alimentari



## L'ARTETERAPIA E I DNA

*L'arteterapia nella regolazione delle emozioni*

Dalle ore 10.00

Presso Casa Peso Positivo, Via Aliprandi, 3 - Monza

Con Dr.ssa Angelica Gaslini (Psicoterapeuta e arteterapeuta)

Per info e prenotazioni: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it) (POSTI LIMITATI)

I DNA sono malattie multifattoriali molto complesse, che richiedono dei percorsi di cura ben strutturati. Diversi studi hanno dimostrato che molte discipline possono contribuire ad arricchire il percorso di guarigione. Tra queste c'è l'arteterapia, un'attività che consente di integrare pratica ed introspezione. Attraverso la messa in gioco del processo creativo, sia in setting individuale che di gruppo, l'arteterapia permette di riconoscere le proprie emozioni, rileggerle e integrarle, aiutando ad arrivare a una migliore gestione dei propri vissuti.

## LABORATORIO CREATIVO DI SCRITTURA

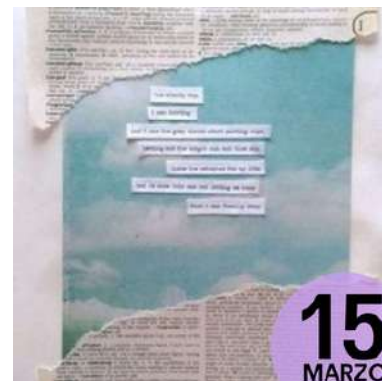
*Un'esperienza per conoscersi attraverso l'uso delle parole*

Dalle ore 16.30

Presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano

Con la Dott.ssa Chiara Pasquali

Per info e prenotazioni: [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it)



Si tratta di un incontro pensato per dialogare con il proprio mondo interno attraverso l'uso della scrittura e della poesia al fine di entrare in contatto con le proprie emozioni e dare loro voce. L'uso della scrittura consente di avventurarsi nei territori inesplorati dell'animo umano in maniera creativa e avvalendosi di simboli che favoriscono conoscenza profonda.



## FLASH MOB

*Disturbi dell'alimentazione e della nutrizione*

Dalle ore 13.30

Presso Piazza Montegrappa - Varese (VA)

Per info e contatti: [presidenza@anankefamily.it](mailto:presidenza@anankefamily.it)  
e [ilfilolilla@gmail.com](mailto:ilfilolilla@gmail.com)



Flash Mob guidato da un gruppo di facilitatori, con il contributo dell' Insubriac Chorus per sensibilizzare sul tema dei disturbi dell'alimentazione.

## CORPI LIBERI

Peso Positivo e Lilac Centro DCA

Dalle ore 9.30

Maggiori info sui social di Peso Positivo (@peso\_positivo) e Lilac Centro DCA (@centrodisturbialimentari)

Presso sede LCA, Via della Moscova, 18 - Milano

Per info e prenotazioni: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it) (POSTI LIMITATI)

Peso Positivo e Lilac Centro DCA, ti invitano a una giornata dedicata a workshop, tavole rotonde e incontri con diversi ospiti.

Il tema della giornata sarà quello dei DNA visti da più punti di vista. Parteciperanno alla giornata diversi ospiti che porteranno la loro professionalità ed esperienza. Maggiori informazioni saranno disponibili sui social di Peso Positivo e Lilac Centro DCA.

**pesopositivo**  
insieme, contro i disturbi alimentari





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo



## INAUGURAZIONE PANCHINA LILLA

Dalle ore 15.30  
Presso Viale Geno - Como  
Per info e contatti: [como@curadisturbialimentari.it](mailto:como@curadisturbialimentari.it)



La prima panchina situata sulla passeggiata a lago, in viale Geno a Como, verrà dipinta dalle pazienti che frequentano il Centro Diurno "La casa lilla" del centro Ananke di Como. In occasione del 15 marzo, giornata nazionale del fiocchetto lilla, verrà inaugurata la panchina, in presenza anche delle autorità cittadine, in primis la vice sindaco Nicoletta Roperto, che ha appoggiato l'iniziativa.

## BOOK CLUB

Condividi il piacere del leggere. Scambia il tuo libro con un altro



Dalle ore 16.00  
Presso Casa Peso Positivo, Via Aliprandi, 3 - Monza  
Con Claudia Grasso  
Per info e prenotazioni: [ciao@pesopositivo.it](mailto:ciao@pesopositivo.it) (POSTI LIMITATI)

Condividere il piacere della lettura con altri lettori consente di moltiplicarne gli effetti positivi, consente di condividere emozioni, riflessioni e momenti di vita. Peso Positivo ti aspetta, per immergervi insieme nel mondo della lettura. Porta con te un libro che hai amato! Verranno letti insieme i passaggi più emozionanti e potrai decidere con chi scambiarlo. La lettura è fonte di benessere e siamo pronti a condividerla con te!



## IL GIARDINO DELLA CURA

Un'esperienza di conoscenza di sé attraverso la coltivazione e la cura di un fiore

Dalle ore 10.30  
Presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano  
Con Gaia De Benedictis e Gabriella Tricarico  
Per info e prenotazioni: [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it)



Durante l'evento i partecipanti saranno invitati a piantare semi di fiori dal significato profondo. Questa attività rappresenta un gesto di rinascita e forza, un atto di amore verso se stessi attraverso il prendersi cura di una pianta che, giorno dopo giorno, crescerà e fiorirà. L'atto di prendersi cura di un fiore diventa così un potente richiamo alla cura di sé stessi e alla consapevolezza che la forza interiore, proprio come quella della pianta, cresce passo dopo passo.

## INAUGURAZIONE MOSTRA SENSORIALE "GERMOGLIANDO"

Bosco dei germogli di pietre d'aria  
Dalle ore 17.00  
Presso Centro Mo.Ca - via Moretto, 78 - Brescia  
Con Davide Alborghetti (Artista)  
Per info e contatti: [agendalilla2023@gmail.com](mailto:agendalilla2023@gmail.com)



L'evento consiste in una mostra sensoriale composta da un'installazione artistica (elemento scenico), da voci e musica dal vivo e registrate (elemento sonoro), da disegni realizzati a 4 mani da vari artisti bresciani e dai ragazzi/e in cura nei centri DNA di Brescia (elemento visivo), dal contatto dei piedi scalzi sul pavimento cosperso di salgemma (elemento sensoriale). Protagonisti saranno i pensieri dei ragazzi/e scritti, letti e disegnati da loro stessi per rappresentare la forza della vita che fa germogliare anche la pietra, dura ma fragile come le nostre vite.





# Settimana 2025

## Lilla 8-15 marzo

### **"VIAGGIO NELL'IDENTITÀ: DAL CONFLITTO ALLA RINASCITA"**

Cineforum

Dalle ore 20.30

Presso la sala teatrale della Parrocchia San Giovanni Battista - Asso (CO)

Con il Dott. Stampa (Medico Psichiatra) e la Dott.ssa Riccardi (Psicologa)

Per info e contatti: [comunita.dca.asso@gmail.com](mailto:comunita.dca.asso@gmail.com)



Proiezione del film: *"Il vizio della speranza"*.



klivé



pesopositivo





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo

## SPORTELLI E COLLOQUI GRATUITI

### ABA A PORTE APERTE

Giornata di accoglienza

Presso la sede di ABA, in Via Solferino 14 - Milano  
Con la Dott.ssa Francesca Cresto e la Dott.ssa Martina Benincasa

PER INFO E PRENOTAZIONI:

☎ (+39) 3466982868

✉ [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it)

- Sabato 8 Marzo dalle ore 9.00 alle ore 17.00.



### COLLOQUI ONLINE GRATUITI

Gli specialisti Iserdip (Istituto per lo Studio e la Ricerca sui Disturbi Psicici) di via Clerici 10 a Milano, offriranno a genitori e giovani o adulti, che abbiano dubbi e preoccupazioni legate ai DNA, la possibilità di effettuare un primo colloquio psicologico gratuito con un professionista.

PER INFO E PRENOTAZIONI:

☎ 800173624

- Da lunedì 10 a venerdì 14 marzo, dalle 9.00 alle 19.00.



### GIORNATA D'ASCOLTO: COLLOQUI PSICOLOGICI GRATUITI

Presso il Poliambulatorio "DIAZ", Via Rimembranze, 14 - Cinisello Balsamo  
Con la Dott.ssa Camilla Quarticelli (Psicologa Psicoterapeuta), la Dott.ssa Anna Tutino (Psicologa Psicoterapeuta) e la Dott.ssa Francesca Sirianni (Biologa Nutrizionista)

PER INFO E PRENOTAZIONI:

☎ (+39) 02.611.11.16

- Martedì 11 marzo, dalle 10.00 alle 18.00.



In occasione della settimana del "FIOCCETTO LILLA" per la lotta dei disturbi del comportamento alimentare

L'equipe del Poliambulatorio Il Sole offre una  
**GIORNATA DI ASCOLTO**  
COLLOQUI PSICOLOGICI GRATUITI



### SPORTELLO DI ORIENTAMENTO DNA

Colloqui di orientamento alle cure e incontri informativi e di prevenzione per genitori e insegnanti

Con la Dott.ssa Margherita Magni (Psicologa psicoterapeuta) e la dott.ssa Veronica Sprio (Psicologa)

PER INFO E PRENOTAZIONI:

☎ (+39) 340 2575913 e 375 5525727

✉ [sportello@associazione-erika.it](mailto:sportello@associazione-erika.it)

- Mercoledì 12 marzo, dalle 15.00 alle 18.00,
- Giovedì 13 marzo, dalle 15.00 alle 18.00.





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo



## PORTE APERTE ALLA CONOSCENZA, ALLA PREVENZIONE E ALLA CURA DEI DCA

Consulenze gratuite a pazienti, familiari, studenti, professionisti sanitari e insegnanti  
Con la Dott.ssa Deborah Colson, insieme ai professionisti del Servizio Disturbi Alimentari dell'A.R.P. - Studio Associato di Psicologia Clinica  
Le consulenze potranno svolgersi sia in presenza, presso la sede di A.R.P. in piazza Sant' Ambrogio, 16, sia da remoto.  
PER INFO E PRENOTAZIONI:

☎ (+39) 02.89013106

@ [info@foodnet.it](mailto:info@foodnet.it)

• Giovedì 13 marzo, dalle 9.00 alle 20.00



## DiamoCi Ascolto

Sportello di ascolto gratuito presso Ananke Varese

Con i professionisti di Ananke Varese

PER INFO E PRENOTAZIONI:

☎ (+39) 02.80896874

@ [varese@curadisturbialimentari.it](mailto:varese@curadisturbialimentari.it)

Adulti, adolescenti e genitori avranno l'opportunità di confrontarsi, in maniera libera e non giudicante, sui temi legati ai disturbi del comportamento alimentare e al disagio psichico. Psicologi e psicoterapeuti accoglieranno i dubbi, le difficoltà, i vissuti emotivi e le paure di chi vive o è indirettamente coinvolto in queste patologie. È possibile contattare la Segreteria del Centro telefonicamente o via email per prendere appuntamento.



## SPORTELLO DI ASCOLTO GRATUITO

Primo colloquio gratuito e attività telefonica Numero Verde

Con gli Psicologi dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus

PER INFO E CONTATTI:

☎ 02.20.40.47.62

☎ Numero Verde gratuito (800.644.622)

@ [info@pollicinoonlus.it](mailto:info@pollicinoonlus.it)

• Dal 8 al 15 marzo, dalle 9.00 alle 18.00



## "DIALOGO" IN ASCOLTO

Sportello di prevenzione, ascolto e consulenza

Con gli operatori della comunità DNA di Asso

PER INFO E PRENOTAZIONI:

☎ (+39) 031.6730415

@ [comunita.dca.asso@gmail.com](mailto:comunita.dca.asso@gmail.com)

• Dal 8 al 15 marzo, dalle 9.00 alle 12.00





# Settimana 2025 Lilla 8-15 marzo

## WEBINAR PRECONFERENCE

### GENITORI IN ASCOLTO, L'ASCOLTO DEL GENITORE

*Dialogo tra uno psicoterapeuta e i genitori*

**SABATO 8 MARZO, ORE 14.00**

Con la Dott.ssa Martina Colledani

Per info e contatti: [comunicazione@bulimianoressia.it](mailto:comunicazione@bulimianoressia.it)

Un incontro dedicato a genitori e familiari che si trovano investiti dal disturbo alimentare, anche se non direttamente sulla propria pelle, e quindi ancor più toccati e confrontati con vissuti di impotenza e colpa. Si rifletterà a partire dalla viva voce dei diretti interessati e dal confronto diretto tra la psicoterapeuta e la voce dei genitori.



### DNA DALLA CURA ALLA GUARIGIONE

*Comprendere e affrontare i disturbi alimentari con un approccio multidisciplinare*

**LUNEDÌ 10 MARZO, ORE 20.45**

Con il Dott. Giuseppe Napoli (Psicologo e Psicoterapeuta) e il Dott. Roberto Colucci (Biologo nutrizionista)

Per info e contatti: [como@curadisturbialimentari.it](mailto:como@curadisturbialimentari.it)

Questo webinar desidera offrire uno spazio di riflessione e dialogo sul percorso dei DNA. La sinergia tra psicoterapia e nutrizione diventa una bussola per orientarsi tra emozioni, abitudini e relazioni che si intrecciano nei disturbi alimentari. Al centro di questo approccio integrato c'è la persona, vista nella sua unicità e nel delicato equilibrio tra mente e corpo.



### SIGNIFICATO SIMBOLICO DEL SINTOMO ALIMENTARE

*I significati nascosti dietro il Disturbo Alimentare come chiave di lettura del sintomo*

**MERCOLEDÌ 15 MARZO, ORE 20.30**

Con la Dott.ssa Balbo Michela (Psicologa e psicoterapeuta in formazione) e il dott. Roberto Colucci (Biologo nutrizionista)

Per info e contatti: [varese@curadisturbialimentari.it](mailto:varese@curadisturbialimentari.it)

Un evento per presentare e riflettere insieme circa il significato simbolico della sintomatologia alimentare e di quelle tematiche che ruotano attorno a tale disturbo, tra cui cibo, peso, misure e forme corporee, su cui, nella quasi totalità dei casi, si sposta un malessere ancora più profondo. Attraverso un dialogo e confronto tra due spazi di cura complementari e ugualmente necessari al percorso, ossia quello psicologico e quello nutrizionale.



### I DISAGI ALIMENTARI INFANTILI: SEMPLICI CAPRICCI O MESSAGGI DA ASCOLTARE?

*I DNA nella prima infanzia e l'accoglienza genitoriale*

**MERCOLEDÌ 12 MARZO, ORE 18.00**

Con la Dott.ssa Valentina Valaguzza (Psicologa, Psicoterapeuta) in dialogo con la Dott.ssa Sofia Gallarati (Psicologa)

Per info e contatti: [info@pollicinoonlus.it](mailto:info@pollicinoonlus.it)

La funzione nutritiva e il registro affettivo-relazionale si intrecciano fin dalla nascita. La prima esperienza di soddisfacimento di un bisogno, quale la fame, avviene infatti all'interno di una relazione con un altro che, prendendosi cura del neonato, offre, unitamente al cibo-latte, anche e soprattutto il proprio amore. Per questo motivo può accadere che il rapporto con il cibo si snaturi e diventi veicolo di messaggi con cui il piccolo esprime il suo disagio.



ASSOCIAZIONE POLLICINO e Centro Crisi Genitori Delta



**12 MARZO**

## SABATO 8

- ORE 10.30: INTRECCI DI RINASCITA
- ORE 11.00: PROGETTO CORPO
- ORE 14.00: WEBINAR - Genitori in ascolto, l'ascolto del genitore
- ORE 14.30: #NOIARREDIAMO
- ORE 15.30: LABORATORIO DI POESIA
- ORE 16.30: YOGA - ASCOLTO E CONNESSIONE
- ORE 18.00: BANCHETTO BENEFICO IN ORATORIO
- ORE 20.30: MOVIE NIGHT
- INAUGURAZIONE MOSTRA VIRTUALE #guarireé
- GIORNATE A PORTE APERTE
- SPORTELLI DI ASCOLTO

## DOMENICA 9

- ORE 8.30: BANCHETTO BENEFICO IN ORATORIO
- ORE 9.00 OLTRE LO SPECCHIO 2025

## LUNEDÌ 10

- ORE 9.00: COLLOQUI ONLINE GRATUITI
- ORE 17.00: DI BOLLA IN BOLLA
- ORE 18.00: DiCiAmolo CON LA MUSICA
- ORE 18.00: WEBINAR PRECONFERENCE
- ORE 18.30: PAROLE IN FAMIGLIA
- ORE 20.45: WEBINAR PRECONFERENCE
- ORE 21.00: WEBINAR - DNA E SPORT

## MARTEDÌ 11

- ORE 9.00: COLLOQUI ONLINE GRATUITI
- ORE 10.00: GIORNATA D'ASCOLTO
- ORE 17.00: IL RESPIRO E IL CORPO - ESPERIENZA NELLO HATHAYOGA (INTRO)
- ORE 17.30: CONOSCI I BENEFICI DELLA COOKING THERAPY?
- ORE 19.00: #NOICUCINIAMO
- ORE 20.00: QUANDO LO SPORT DIVENTA UN PESO
- ORE 20.00: SPORT E DNA
- INAUGURAZIONE PANCHINA LILLA

## MERCOLEDÌ 12

- ORE 8.05: MEET YOUR BODY
- ORE 9.00: COLLOQUI ONLINE GRATUITI
- ORE 15.00: SPORTELLI D'ORIENTAMENTO AI DNA
- ORE 18.00: WEBINAR - I disagi alimentari infantili: semplici capricci o messaggi da ascoltare?
- ORE 19.00: IL LATO PSICOLOGICO DELLE SERIE TV
- ORE 19.30: RITROVARSI NEL CAOS
- ORE 20.30: WEBINAR - SIGNIFICATO SIMBOLICO DEL SINTOMO ALIMENTARE
- ORE 20.30: SERATA INFORMATIVA AL COMUNE DI CREMELLA
- ORE 20.45: I DISTURBI ALIMENTARI ONLINE
- ORE 21.00: WEBINAR - DNA E SOCIAL

## GIOVEDÌ 13

- ORE 9.00: COLLOQUI ONLINE GRATUITI
- ORE 9.00: PORTE APERTE ALLA CONOSCENZA
- ORE 10.00: CONVEGNO CINEMA TEATRO ASTRA
- ORE 14.00: WEBINAR - FRATELLI E SORELLE - LA SFIDA DEL COINVOLGIMENTO
- ORE 15.00: SPORTELLI D'ORIENTAMENTO AI DNA
- ORE 19.00: DIRETTA IG - GEN Z E ALIMENTAZIONE
- ORE 19.00: EVENTO INTEGRATO
- ORE 19.30: #NOITRACIBOESPORT
- ORE 19.30: CORRI...PER A.Gen.D.A. LILLA
- ORE 20.30: ANIME FRAGILI
- ORE 21.00: WEBINAR - LA PREVENZIONE INIZIA DALL'INFANZIA

## VENERDÌ 14

- ORE 8.30: CONVEGNO ECM
- ORE 9.00: COLLOQUI ONLINE GRATUITI
- ORE 17.45: FORTI E FRAGILI COME L'ARGILLA
- ORE 18.00: HUNGER TO BE
- ORE 19.30: ITINERARI IDEALI

## SABATO 15

- ORE 9.30: CORPI LIBERI
- ORE 10.00: L'ARTETERAPIA E I DNA
- ORE 10.30: IL GIARDINO DELLA CURA
- ORE 12.00: NUTRIMENTE IN DANZ
- ORE 13.30: FLASH MOB A
- ORE 15.00: YOGA IN LILLA
- ORE 15.30: INAUGURAZIONE PANCHINA LILLA
- ORE 16.00: BOOK CLUB
- ORE 16.30: LABORATORIO CREATIVO DI SCRITTURA
- ORE 17.00: MOSTRA SENSORIALE GERMOGLIANDO
- ORE 20.30: "VIAGGIO NELL'IDENTITÀ: DAL CONFLITTO ALLA RINASCITA"



**Settimana 2025**  
**Lilla 8-15 marzo**



klivé

erika

ananke

ananke

Ama

ABA

Associazione

ICGenD.A.

Associazione

Associazione

pesopositivo

FOODNET

Fra