

DONNE: VIETATO AMMALARSI



Soprattutto se lavorano in maniera autonoma o se hanno un'impresa.

Le imprenditrici sono sempre in prima linea, ma cosa possono fare per non ammalarsi?

Le donne imprenditrici, e con esse le numerose donne che lavorano in maniera autonoma, affrontano ogni giorno, non solo il peso del rischio di impresa o della professione, ma anche tutte le responsabilità legate alla vita familiare ed alla gestione della casa.

Se, da una parte, le indagini confermano che la scelta dell'auto - imprenditorialità o del lavoro autonomo consente una maggiore conciliazione con la vita familiare e gli obblighi domestici, dall'altra dimostrano anche che il peso della responsabilità ed il carico complessivo di ore lavorate determina un calo dell'attenzione verso tutti gli aspetti che riguardano la cura personale, il tempo per il recupero di energie e la netta riduzione dei tempi per ottenere il benessere fisico e psichico.

Il progetto si propone quindi di fornire strumenti pratico-operativi e contenuti utili alle donne imprenditrici per non perdere di vista la necessità di tutelare quotidianamente la propria salute e il proprio benessere. Grazie all'aiuto di professionisti esperti verranno organizzati dei momenti di incontro, formazione e confronto totalmente gratuiti nei quali si affronterà, con uno stile divulgativo, il grande tema della salute attraverso l'approfondimento di tre ambiti fondamentali: il cibo, il corpo, la mente.

Confcommercio Treviso, in collaborazione con Terziario Donna, organizza una serie di incontri per promuovere la salute individuando alcuni percorsi di prevenzione ed educazione ai corretti stili di vita, proponendo curiosità e soluzioni per il benessere psico-fisico delle donne imprenditrici, autonome e libere professioniste.

CIBO

**Mercoledì 16 marzo
ore 20.00**

Confcommercio Treviso
via S. Venier, 55

L'alimentazione che può prevenire le nostre malattie. Diete e percorsi di alimentazione su misura: un approccio non convenzionale. Interviene il Dott. **Roberto Gava**, medico specializzato in cardiologia, farmacologia clinica e tossicologia medica. Da una ventina d'anni studia gli approcci medici non convenzionali rivedendoli anche alla luce delle attuali conoscenze scientifiche.

**Giovedì 21 aprile
ore 19.00**

Confcommercio Treviso
via S. Venier, 55

Intolleranze, allergie e benessere intestinale. Ti senti gonfia ed aumenti di peso pur mangiando in modo sano ed equilibrato? Sei sicura di mangiare bene? E se fosse un'intolleranza? Interviene **Carla Marzetti**, biologa e nutrizionista.

**Giovedì 19 maggio
ore 19.30/23.30**

Urban Kitchen School
piazza Quaglia 23
Paese (TV)

Show Cooking: organizzare dispensa e fornelli per chi ha poco tempo, rispettando salute, palato e convivialità. Con **Silvia Cappellazzo**, naturopata, vegan chef e docente di cucina naturale.

CORPO

**Mercoledì 8 giugno
ore 20.00**

Confcommercio Treviso
via S. Venier, 55

L'importanza di una corretta postura: come ridurre o evitare dolori, malesseri e ristabilire un tono muscolare equilibrato. Con **Elena Vinnik** ex atleta di ginnastica ritmica, personal trainer posturale.

**Giovedì 7 luglio
ore 20.00**

Confcommercio Treviso
via S. Venier, 55

Movimento: struttura ed emotività. Come le nostre emozioni entrano in relazione con la costruzione della nostra struttura e come possiamo modificare e migliorare i nostri problemi strutturali attraverso la vera coscienza del movimento. Con **Marta Casari** ballerina e coreografa, abbina alla sua esperienza pilates, yoga, shiatsu, ginnastica dolce, studi sulla relazione tra emotività e struttura muscolo scheletrica grazie ai quali crea un sistema personale unico.

**Settembre
ore**

Confcommercio Treviso
via S. Venier, 55

Il pavimento pelvico: semplici esercizi per prevenire e curare problemi urologici femminili. Interviene l'urologa **Fedra Gottardo**.

MENTE

**Ottobre
ore**

Confcommercio Treviso
via S. Venier, 55

Impariamo a comunicare all'esterno in modo efficace. Consigli pratici per migliorare la comunicazione in ambito lavorativo e familiare. Con **Lino Barbasso** docente e trainer ha collaborato con importanti Istituzioni e Università, consulente in ambito manageriale, ha pubblicato numerosi libri e articoli su riviste scientifiche specializzate.

**Novembre
ore**

Confcommercio Treviso
via S. Venier, 55

Stress?!? Gestiamolo!

Con **Jaques Delgado** psicologo e psicoterapeuta.

**Dicembre
ore**

Confcommercio Treviso
via S. Venier, 55

Pensiero e atteggiamento positivo.

Paola Fantin, scrittrice, giornalista e counselor ci illustrerà come possiamo allenarci giorno per giorno a coltivare questo atteggiamento, in modo pratico e accessibile a chiunque, ovunque ci si trovi, con effetti positivi sul nostro corpo e benessere.

con la collaborazione di:



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA
TREVISO



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA
TERZIARIO DONNA TREVISO

per informazioni e adesioni:
segreteria Terziario Donna
tel. 0422 580361
email f.mureri@unascom.it



Ogni incontro sarà introdotto dal saluto musicale di Art Face Creative Space e accompagnato da un gustoso e salutare buffet a cura del Gruppo Alimentare Confcommercio.