

Pe(n)sa differente

PRIMA
MANIFESTAZIONE
NAZIONALE
DI SENSIBILIZZAZIONE
SU ANORESSIA
BULIMIA
E OBESITÀ

Festeggia
il tuo peso
naturale!



Tre giornate di incontri,
musica, teatro, danza, mostre
per celebrare la bellezza
in tutte le sue forme

Pe(n)sa differente è la prima manifestazione nazionale di sensibilizzazione sul peso naturale. Incontri scientifici, culturali, artistici e sportivi animeranno per tre giorni il centro di Lecce. L'evento vuole diventare un appuntamento annuale, un'occasione per riflettere e informare sui temi della salute, dell'alimentazione e dello sport, sensibilizzare la popolazione sul concetto del peso naturale e sulla pericolosità e l'inutilità dell'Industria della Dieta.

La parola del claim "Pe(n)sa" contiene in sé due accezioni: l'una si riferisce al peso che è determinato da molti fattori tra i quali quelli genetici e che quindi non può essere un numero ideale valido per tutti; l'altra si riferisce alla necessità di pensare, fuori dagli schemi e dai condizionamenti, al fine di elaborare il proprio modo originale di essere nel mondo.

Pe(n)sa differente vuole essere un modo alternativo per:

- **protestare** dolcemente contro la pressione culturale della nostra società ad essere magri come se questo fosse l'unico modo per ottenere successo e stima o essere felici;
- **informare** sull'inutilità e sulla pericolosità delle diete;
- **sostenere** chi soffre di anoressia, bulimia e obesità proponendo opportunità di cura;
- **suggerire** l'adozione di stili di vita salutari;
- **celebrare** la differenza fisica, mentale ed emozionale di ciascuno di noi;
- **inneggiare** ad un pensiero libero al di là di ogni omologazione;
- **festeggiare** la bellezza in tutte le sue forme, qualunque taglia noi abbiamo, "sotto l'unico cuore che abbiamo", e non permettere che la preoccupazione nei confronti del peso e della forma del nostro corpo condizionino la qualità della nostra vita.

Perché ciascuno di noi fa una differenza!

Pe(n)sa
differente



I luoghi della manifestazione

- 1 Castello Carlo V** • 18 e 19 settembre
EVENTO FORMATIVO ECM ore 9.00/18.00
Prevenire e curare i Disturbi Alimentari e l'Obesità nell'infanzia, nell'adolescenza e nell'età adulta
- 2 Piazza Sant'Oronzo** • dal 18 al 20 settembre
GAZEBO ore 10.00/12.00 • 18.00/24.00
Distribuzione materiale informativo e mostra fotografica
- 3 Sedile** • dal 18 al 20 settembre
LETTURE AD ALTA VOCE dalle ore 20.00
Magazzino di storie
MOSTRA dalle ore 20.00
Scrittosculture
- 4 Anfiteatro Romano** • 19 settembre
CONCERTO DI SENSIBILIZZAZIONE ore 21.00
Aram Quartet
- 5 Teatro Romano** • 18 settembre
SPETTACOLO DI TEATRO ore 21.00
Mondo nostro cercasi
20 settembre
DIBATTITO-INCONTRO ESPERIENZIALE ore 9.00
L'attività fisica e una sana alimentazione quali componenti fondamentali di uno stile di vita salutare
SPETTACOLO DI DANZA CONTEMPORANEA ore 21.00
Quarantotto

PE(N)SA NATURALE! Cosa vuol dire peso naturale?

Il peso naturale è il peso corporeo che può essere mantenuto seguendo una sana alimentazione e una regolare attività fisica. È fortemente influenzato da fattori genetici oltre che ambientali e psicologici ed è variabile da individuo ad individuo.

Ciascun di noi ha un peso corporeo predeterminato in quanto vi è un 'set-point' del peso che il corpo cerca di difendere e che non può essere continuamente modificato attraverso diete restrittive. Il set-point è una sorta di termostato del peso corporeo che viene come preimpostato alla nascita ed è regolato dall'organismo per essere mantenuto in 'equilibrio' intorno ad un punto fisso. Non è un numero prestabilito e può oscillare all'interno di una fascia di peso che va da 3-5 chilogrammi in più o in meno rispetto al proprio set-point.

Ecco perché le diete ipocaloriche oggi disponibili funzionano solo per un breve periodo. Quando si riprende la propria alimentazione abituale il peso viene di solito riguadagnato nell'arco di breve tempo, pertanto, è inutile angosciarsi con complicati calcoli sulle calorie. Il set-point più che da una dieta ipocalorica sembra essere influenzato dall'attività fisica.

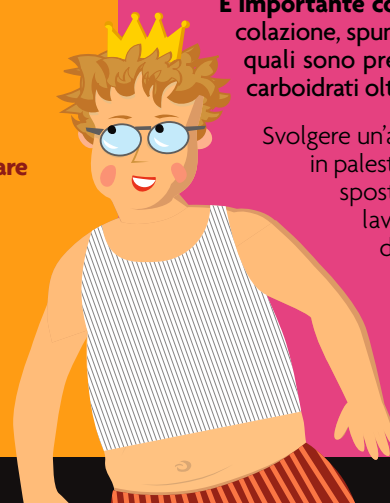
Pertanto, 'pesare' il proprio peso naturale, e quindi star bene con se stessi sia da un punto di vista fisico che psicologico, vuol dire alimentarsi in maniera salutare e svolgere una regolare attività fisica al fine di favorire l'equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica.

Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano.

È importante consumare 5 pasti al giorno suddivisi in colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena, durante i quali sono presenti tutti i nutrienti: proteine, grassi, carboidrati oltre che acqua, vitamine e sali minerali.

Svolgere un'attività fisica regolare non è solo andare in palestra ma anche camminare, ballare, giocare, spostarsi a piedi o in bicicletta per andare a lavoro o a scuola, usare le scale invece dell'ascensore.

**Pe(n)sare naturale è l'unica
soluzione per il tuo benessere!**



Pe(n)sa differente è un evento ideato e realizzato da Salomè ONLUS - associazione scientifico-culturale, Big Sur - laboratorio di comunicazione e Villa Luisa - centro per lo sport e l'alimentazione per l'infanzia e l'adolescenza. La manifestazione fa parte del progetto ministeriale nazionale: 'Le buone pratiche di cura e la prevenzione sociale dei DCA', che ha preso l'avvio in seguito ad un Protocollo di Intesa tra il Ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive e il Ministero della Salute all'interno del programma nazionale 'Guadagnare la Salute. Rendere facili le scelte naturali'.

ONLUS SALOMÈ • Associazione scientifico-culturale

Nata nel 1998, l'Associazione si occupa di disagio giovanile e ha tra i suoi scopi quello di promuovere e realizzare iniziative culturali e scientifiche al fine di formare, informare e sensibilizzare operatori e opinione pubblica circa il disagio e i metodi per prevenirlo e curarlo. Inoltre elabora programmi di prevenzione primaria e secondaria del disagio rivolti alla popolazione a rischio. (www.salomeonlus.it)

BIG SUR • Immagini e visioni

Big Sur è un luogo di invenzione e di produzione di immagini e visioni che negli anni Novanta ha preso forma nel Salento. È un'aggregazione creativa multiforme, un laboratorio dove si elaborano progetti di intervento sul territorio, sempre aperto all'incontro e allo scambio attraverso produzioni grafiche, fotografie, riviste, film-documentari, manufatti e ideazioni/produzioni di eventi culturali. All'interno di questo spazio creativo e progettuale s'incontrano grafici, fotografi, illustratori, copywriter, filmmaker. Dal 1998 Big Sur ha realizzato progetti di comunicazione per enti, istituzioni, aziende, associazioni e società di produzione cinematografiche, con una particolare attenzione alle tematiche sociali. (www.bigsur.it)

VILLA LUISA • Sport e alimentazione

Villa Luisa, situata a Tuglie in provincia di Lecce, è una splendida dimora Liberty, un tempo adibita a colonia per bambini, in corso di ristrutturazione da parte del gruppo Italgest. Nel 2008 ha sottoscritto, insieme con la ASL Lecce, un Protocollo d'Intesa con il Ministero della Salute - al quale hanno aderito la FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri) e la Provincia di Lecce -, che si inserisce nell'ambito del programma ministeriale 'Guadagnare la Salute. Rendere facili le scelte salutari'.

In particolare, il Protocollo d'Intesa prevede:

- il completamento di una Struttura Ricettiva residenziale finalizzata all'accoglienza di bambini, adolescenti e le relative famiglie con l'intento di avviarli a percorsi abilitativi e riabilitativi attraverso l'educazione ad una sana alimentazione e a un'attività fisica regolare - anche con l'ausilio di campioni dello sport quali **Jury Chechi, Andrea Lucchetta, Adriano Panatta e Bruno Conti** già impegnati nell'attività della struttura;
- l'organizzazione di campi invernali ed estivi di educazione alimentare e avviamento allo sport;
- la promozione di iniziative formative indirizzate ad operatori della salute, della scuola, dello sport e ad operatori sociali in genere;
- la realizzazione di spazi sanitari specialistici in cui offrire percorsi all'avanguardia per la prevenzione, la diagnosi multidimensionale e la cura multidisciplinare dell'obesità e i disturbi del comportamento alimentare dell'età infantile e adolescenziale, anche con l'accesso a programmi di trattamento intensivi (residenziali). (www.villa-luisa.it)



villa.luisa
sport e alimentazione

Lecce, 18/19/20 settembre 2008
incontri • musica • teatro • danza • mostre

Pe(n)sa differente
FESTEGGIA IL TUO PESO NATURALE!
Lecce, 18/19/20 settembre 2008

UN PROGETTO DI



NELL'AMBITO DEL PROGETTO NAZIONALE
Le buone pratiche di cura
e la prevenzione sociale dei DCA



SI RINGRAZIA



INFO: 0832.346903 • 329.3092352
info@pensa-differente.it

www.pensa-differente.it

giovedì 18 settembre

EVENTO FORMATIVO ECM (iscrizione gratuita)

**PREVENIRE E CURARE I DISTURBI
DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
E L'OBESITÀ NELL'INFANZIA,
NELL'ADOLESCENZA E NELL'ETÀ ADULTA**

ore 8.30/13.30 • CASTELLO CARLO V

CONVEGNO

Lo stato dell'arte dell'organizzazione dei servizi per i DCA e l'obesità: le linee guida internazionali, nazionali e le linee guida della Regione Puglia

Relatori: Roberto Ostuzzi, Caterina Renna, Alessandro Catucci, Bartolomeo Giorgio, Laura Dalla Ragione

Nel corso del convegno si fa il punto della situazione internazionale, nazionale e pugliese riguardante i percorsi preventivi e diagnostico-assistenziali globali per i DCA e l'obesità in età evolutiva e in età adulta.

ore 14.30/18.00 • CASTELLO CARLO V

CONFERENZA

**Il ruolo della comunicazione e della cultura
nella prevenzione dei DCA e dell'obesità**

Relatori: Walter Vandereyken, Luisa Stagi, Mauro Marino, Daniela Morando, Manila Benedetto, Valentina Cremonesini, Francesco Maggiore

Nel corso della conferenza si prendono in esame i fattori sociali e culturali che predispongono, scatenano e perpetuano i DCA e l'obesità, e si propongono forme alternative di espressione e linguaggio circa i temi del disagio giovanile e gli interventi sociali, culturali e artistici che possono concorrere a prevenirlo.

ore 21.00 • TEATRO ROMANO

**SPETTACOLO DI TEATRO (ingresso gratuito)
MONDO NOSTRO CERCASI**

Regia: Cristina Garrone
Compagnia del Beato Ragno in collaborazione
con il Centro per i DCA della ASL Genova 3

Mondo nostro cercasi nasce da un percorso di sperimentazione teatrale iniziato due anni fa presso il Centro per i Disturbi del Comportamento Alimentare della ASL Genova 3 e previsto dal progetto "Uno, nessuno, centomila. Teatro e disturbi alimentari". Sulla scena personaggi apparentemente distanti fra loro per età, nazionalità, sesso, epoca storica, accomunati dallo stesso disagio esistenziale, la medesima insoddisfazione di sentirsi "intrappolati", "definiti", "non visti e non capiti". Un affascinante gioco di riflessi dove attori e spettatori possono specchiarsi e riconoscersi nelle medesime emozioni, grazie all'antica ed eterna arte del Teatro.



venerdì 19 settembre

EVENTO FORMATIVO ECM (iscrizione gratuita)

**PREVENIRE E CURARE I DISTURBI
DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
E L'OBESITÀ NELL'INFANZIA,
NELL'ADOLESCENZA E NELL'ETÀ ADULTA**

ore 9.00/ 18.00 • CASTELLO CARLO V

WORKSHOP

La prevenzione primaria e secondaria dei DCA e dell'obesità in età infantile, adolescenziale e adulta

Relatori: Walter Vandereyken, Caterina Renna, Roberto Ostuzzi, Giuseppe Mele, Maria Rosaria Filograna, Patrizia Todisco, Piero De Giacomo, Gianluigi Luxardi, Silvia Perrone, Veronica Vantaggiato, Margherita Caroli

Il workshop ha l'obiettivo di fornire conoscenze approfondite sullo stato dell'arte della prevenzione primaria e della prevenzione secondaria (trattamento precoce) dei DCA e dell'obesità attraverso esperienze nazionali e internazionali.

ore 21.00 • ANFITEATRO ROMANO

CONCERTO (ingresso gratuito)

ARAM QUARTET

Concerto di sensibilizzazione con il gruppo vincitore del programma Rai "X Factor" e con artisti di musica popolare

Gli Aram Quartet, salentini, sono i vincitori della prima edizione italiana 2008 di "X Factor". La band è nata dieci anni fa dall'incontro dei quattro ragazzi che prendevano lezioni di canto dallo stesso maestro. La loro anima jazz, pop, funk si è fatta conoscere in televisione grazie alla partecipazione al reality. La band è formata da una diversa tipologia di musicisti: Antonio ne è l'anima pop, Michele quella rock, Raffaele quella leggera italiana e Antonio A. quella più funky-jazz.



**INTERVENTI MUSICALI DI
MELI HAJDRAJ, EGLAENT HASA, REDI HASA,
DARIO MUCI, GIUSEPPE SPEDICATO,
VALERIO DANIELE, EMANUELE LICCI,
LORENA CAFUERI, DAVIDE CAFUERI**

CONDUCE LA SERATA
IPPOLITO CHIARELLO

sabato 20 settembre

ore 9.00/ 12.00 • TEATRO ROMANO

DIBATTITO-INCONTRO/ESPERIENZIALE (evento non ECM)

**L'ATTIVITÀ FISICA
E UNA SANA ALIMENTAZIONE
QUALI COMPONENTI FONDAMENTALI
DI UNO STILE DI VITA SALUTARE**

Organizzato da Villa Luisa
Centro per lo sport e l'alimentazione per l'infanzia e l'adolescenza

L'incontro è rivolto agli alunni delle scuole elementari e medie inferiori, agli insegnanti e ai genitori e ha lo scopo di stimolare l'adozione di stili di vita salutari quali una sana e adeguata alimentazione e una costante attività fisica (non necessariamente agonistica ma che incoraggi il gioco e la cooperazione) che contrastino l'insorgere dei disturbi del comportamento alimentare e dell'obesità.

Interviene:
JURY CECCHI

Testimonial per l'attività di Villa Luisa, campione mondiale di ginnastica artistica e per questo soprannominato "signore degli anelli". Conclusa la sua carriera da sportivo, Jury si dedica da alcuni anni a campagne di sensibilizzazione sull'importanza dello sport e dell'alimentazione.



Partecipano gli esperti **Margherita Caroli, Maria Rosaria Filograna, Silvia Perrone e Mauro Marino** • Conduce **Ippolito Chiarello**
Coordina **Tonio De Nitto** • Contributo artistico di **Dario Cadei, Luca Pastore, Giuseppe Semeraro**

ore 21.00 • TEATRO ROMANO

**SPETTACOLO DI DANZA CONTEMPONAREA (ingresso gratuito)
QUARANTOTTO**

ELEKTRA compagnia delle arti del corpo mediterraneo
coreografia: Anna Maria De Filippi
danzano: Mariliana Bergamo, Francesca Nuzzo, Francesca Pili
interazioni audisive: Alessandro Saviozzi, Piero Andrea Pati

Il progetto nasce dalla collaborazione quasi decennale che Elektra condivide con il Centro per la Cura e la Ricerca sui DCA; DSM-ASL Lecce diretto dalla dott.ssa Caterina Renna, attraverso la sua coreuta Annamaria De Filippi. *Quarantotto* è il frutto dell'ascolto, quello attento, che ambisce ad una soluzione e, nell'alchimia numerica, al di là delle taglie e dei moti rivoluzionari si compone di 4 passaggi terapeutici e di 8 visioni oniriche. Nell'idea che alla forma corrisponde il senso, il desiderio di interrompere attraverso un rito quella degenerazione del corpo tutta al femminile quale distorsione dell'amore che nega, nelle incestuose paure, il naturale svolgersi delle generazioni.



18/19/20 settembre

MOSTRA

SCRITTOSCULTURE
Guardare, leggere, ri-scrivere

A cura dei laboratori espressivi del Centro per la Cura e la Ricerca sui DCA, DSM - ASL Lecce

La mostra nasce da un lavoro di raccolta e rielaborazione sull'oggetto-libro nato da un'idea di Valentina Sansò e Teresa Ciulli e accolto dai laboratori espressivi del DSM di Lecce.

In questo gioco artistico il libro, scartato perché ricco di errori e refusi, sfuggito alle dinamiche editoriali diventa *scultura della scrittura* 'scrittoscultura', ri-vivendo e ri-esplodendo come nuovo oggetto d'arte.

Un libro, *Il ritorno dell'Ofisauro* della poetessa Gioia Perrone, si ribella alle volontà editoriali. Sfugge ai controlli di produzione, alle pignolerie del mastro-tipografo e si presenta bello e impacchettato, ai suoi committenti, pieno d'errori. Titivillus, il folletto dei refusi, ha scompaginato ogni forma.

Che fare? Lasciarlo all'orrore del macero o dargli nuova vita, un altro scopo? Questa la scelta! E allora, al lavoro! Che il libro sbagliato trovi nuovi scopi. Si faccia oggetto d'arte.



LETTURE A VOCE ALTA

MAGAZZINO DI STORIE

A cura dei laboratori espressivi del Centro per la Cura e la Ricerca sui DCA, DSM - ASL Lecce

In questi anni la scrittura di soggetti affetti da anoressia, bulimia e bed ha dato vita a "magazzini" di storie. Calligrafie, segni, suoni di parole, narrazioni in cui il batticuore s'acquieta, osando affrontare il dolore con lo scrivere. Ne sono nati libri, raccolte di versi, spunti per performance e azioni di teatro, un lavoro di condivisione da leggere a voce alta. A voce alta, a voce alta "le nostre parole hanno bisogno di corpo! I nostri libri hanno bisogno di vita!".

L'INGRESSO AGLI SPETTACOLI È GRATUITO

INFO: Big Sur, immagini e visioni
0832.346903 • info@pensa-differente.it
www.pensa-differente.it