



Modulo 3

Mantenere la salute



Cofinanziato
dall'Unione europea

Partner coinvolti:



www.bgz-berlin.de

Germania



www.eurocultura.it

Italia



www.gesundheitbb.de

Germania



www.stowarzyszeniestop.pl

Polonia



www.caritas-wien.at

Austria

Informazioni sul progetto

Con il nostro progetto **Healthy Communities**, illustriamo il contributo che l'educazione degli adulti può dare nel rafforzare le competenze sanitarie di tutti i cittadini (inclusi e soprattutto i gruppi con minori opportunità), contrastando la marginalizzazione e rafforzando la partecipazione e l'impegno. Una lacuna dei programmi attuali di sviluppo delle competenze sanitarie è che non raggiungono tutti i gruppi della popolazione. Il team del progetto ha scelto di concentrarsi sulla comunità locale, in particolare attraverso il collegamento con l'ambiente di vita nella comunità, che finora è stato sviluppato solo in modo elementare.



MANTENERSI IN SALUTE

stili di vita sani

Barbara Bottaro

*Counselor a mediazione corporea,
Facilitatore e Formatore per il Benessere e
la Promozione degli stili di vita sani*





Cell. 335-5419388

Email: gioiosamenteaie@gmail.com

LinkedIn: [barbara-bottaro-ba286710](#)

FB: Barbara Bottaro e pagina GioiosaMente

COUNSELOR A MEDIAZIONE CORPOREA

Consulenza d'aiuto alla persona in merito a specifici problemi personali o professionali.

Ha lo scopo di ***"aiutare la persona ad aiutarsi"***.

Oltre al rapporto verbale tra Counselor e cliente, ha come supporto la conoscenza del corpo per accompagnare alla scoperta, o alla ri-scoperta, delle proprie risorse.

Non opera sul versante della patologia ma su quello della promozione della salute e dello sviluppo della persona.

REICO, Associazione Professionale di Counseling – Albo: Iscr. n. 768

FORMATRICE

Da più di 10 anni collaboro con la Sanità Pubblica e le aziende come Formatrice in ambito della ***promozione degli stili di vita sani in particolare e del benessere in generale.***

FACILITATORE ESPERTO

Esercito anche come facilitatore per la ***gestione di gruppi di lavoro***, coordinando i compiti e il coinvolgimento dei partecipanti.

•• ***SCUOLA FACILITATORI di Pino De Sario – Albo Facilitatori Esperti*** ••

COUNSELING

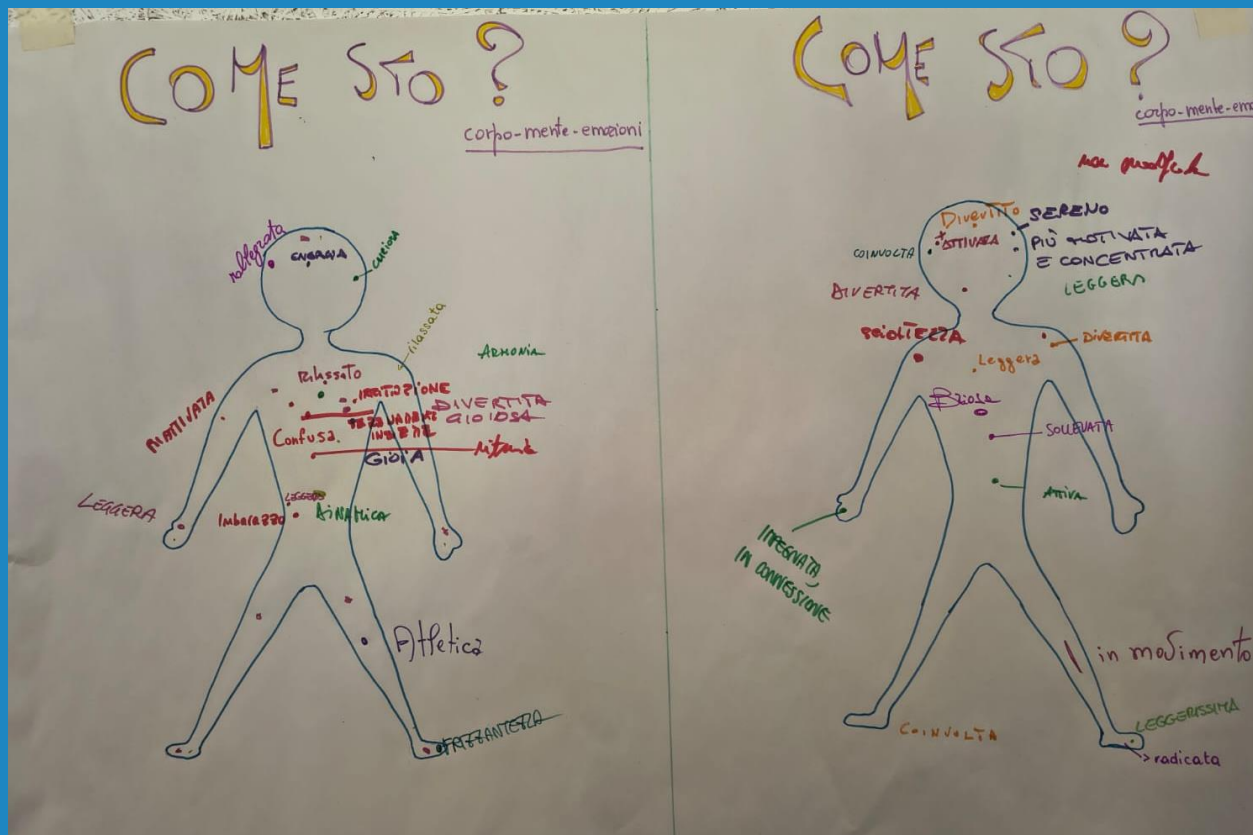
"aiutare la persona ad aiutarsi".



- Accompagna le persone in un percorso di chiarificazione con se stessi;
- Accoglie il momento di fragilità in un'ottica evolutiva e trasformativa;
- Stimola la visione della *"ferita come soglia"*, cioè passaggio che dà accesso ad altre opportunità che ri-orientano la vita;
- Evidenzia ciò che funziona per stimolare l'assunzione di responsabilità e l'impegno e sviluppare così le competenze per vivere la quotidianità.

**IL COUNSELING TI ACCOMPAGNA A
RIPRENDERTI CURA DI TE**





DINAMIZZARE le energie del gruppo con il movimento

Cosa cambia SE:

- 1 - mi muovo semplicemente?
- 2 - c'è un obiettivo di gruppo?



- Cos'è la SALUTE?
- A cosa mi serve la SALUTE?
- Cosa accade quando non sono in SALUTE?

CLOSED BRAIN STORMING

COS'E' LA SALUTE?	A COSA MI SERVE?	COSA ACCADE QUANDO LA PERDO? <i>anche lievemente/per po</i>
ASCOLTARSI	UNO SPO DI GRAZIA	TUTTO IL BESTO VA IN SECONDO PIANO
BENESSERE PSICO-FISICO	E' LO STATO OTTIMALE CORPO OVALE MENTE	HO PAURA, DEPRESSIONE
BUON FUNZIONAMENTO GENERALE	BENESSERE	STO MALE E NON VIVO BENE
DOMANDA 1 - SINTANTITAMENTE I CORPI TRA LORO E UN DA CE	-ASSENZA DI DOLORE -ENERGIA	CORPO DI LATTAS COLA MI STA SUCCESSANDO MI PARANO
LA SALUTE E' UN BENESSERE	LIBERTA' DI VIVERE	CE SI DISCO STIA DELLA SOCIETA'
A STAR BENE	STATO IN BENESSERE PSICO-FISICO	STO MALE!
ZURER LA TAZZA LA CACCINZA E VIVERE IN PREZIOSARE	Solo e : essere in equilibrio - equilibrio - equilibrio	MI AVENDO ST. AVENDO FIDUCIAVITA'
ESSERE SODISFATTO DI SE STESSO E DELLA PROPRIA VITA	Star bene con me stesso	CHE LE APTES PERSO DIVENTANO IRREVERSIBILI
LA COSA PIU' IMPORTANTE	-CODICE FELICI -ESSERE IN ARMONIA CON ME STESSO E CONGLIA	-SONO BRICCONI SU ME STESSO -MI CONVIENGO SU DI ME, DOLCE DOLCE POCO
	A VIVERE UNA VITA PIENA E AUTENTICA	SEMPRE A VIVERE LA VITA
		SEMPRE A VIVERE LA VITA

- Cos'è la SALUTE?
- A cosa mi serve la SALUTE?
- Cosa accade quando non sono in SALUTE?

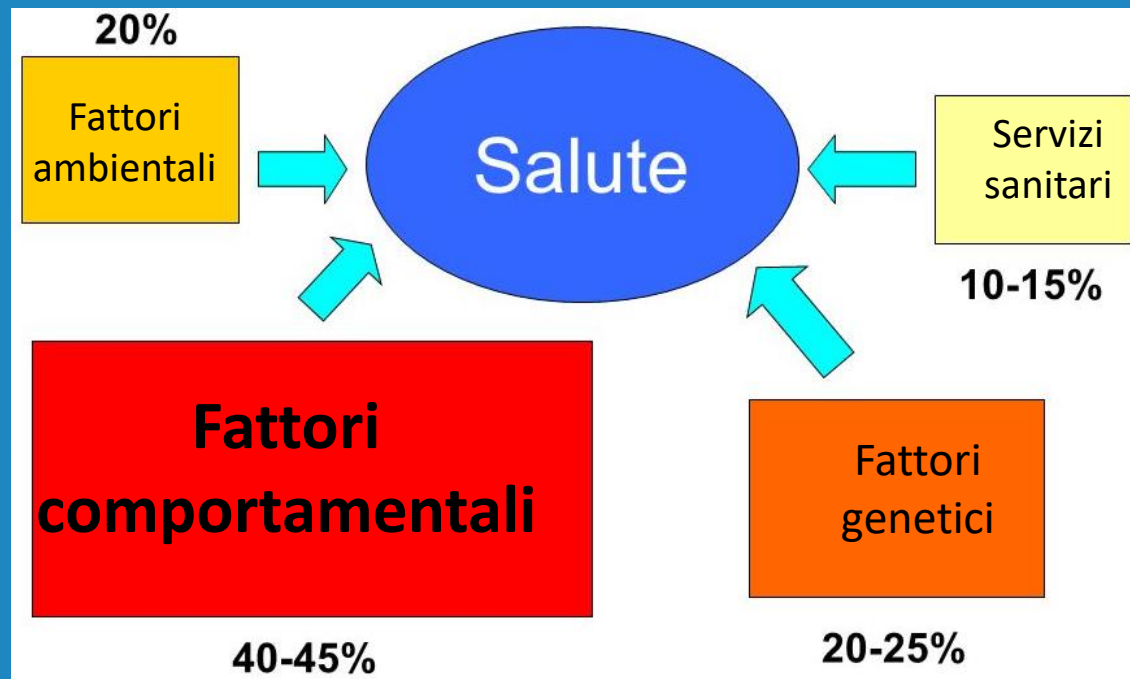




SALUTE

dal *dizionario etimologico*

INTEGRITÀ, INCOLUMITÀ,
STATO PERFETTO DI BENESSERE
E DI FELICITÀ





La SALUTE è “DI CASA”

OPEN BRAIN STORMING



LA MIA CASA È...

CAMERA da LETTO

- dominare (SONNO) - Pigiama - intimità - risveglio "interruttore"
- ARIEGGIARE
- QUALITÀ MATERASSO e BIANCHERIA
- PIASSA - RECUPERO - RIPOSO
- PULIZIA - MENT - NO DISP. EL.
- ILLUMINAZIONE - PROFUMO - ORDINE - NO RUMORE
- TEMPERATURA
- COLORE
- BUIO
- INSUNNIA

SALOTTO / STUDIO

- DIVANO MUSICA COLORI
- ACCOGLIENZA PIANTE
- RELAX LIBRERIA
- BELAZIONI TV & film

BAGNO

- FINESTRA
- PROFUMO - PULIZIA
- IGIENE
- ETICHETTA BIANCHERIA
- BIANCHERIA
- FUNZIONALE
- CURA di SE
- SANITARI VALIGIA
- SPECCHIO

SCABUZZINO

- COSE in 4
- e che NASCONDO
- "intrighi"

GARAGE

- ARREZZI
- VIAGGI
- TEMPO LIBERO
- PORTA VOSSO
- de CI
- BRICOLAGE

CUCINA

- CONDIZIONE TAVOLA
- COMPAGNIA
- IGIENE
- LUCE NAT.
- ORDINE
- PRO ARROMI
- TRANS FOTO
- STIMOLANTI
- DIVERTIMENTO
- SPERIMENT
- CUOCERE

TERRAZZA

- ARIA FRESCA - FIORI - NATURA

RELAX nottino

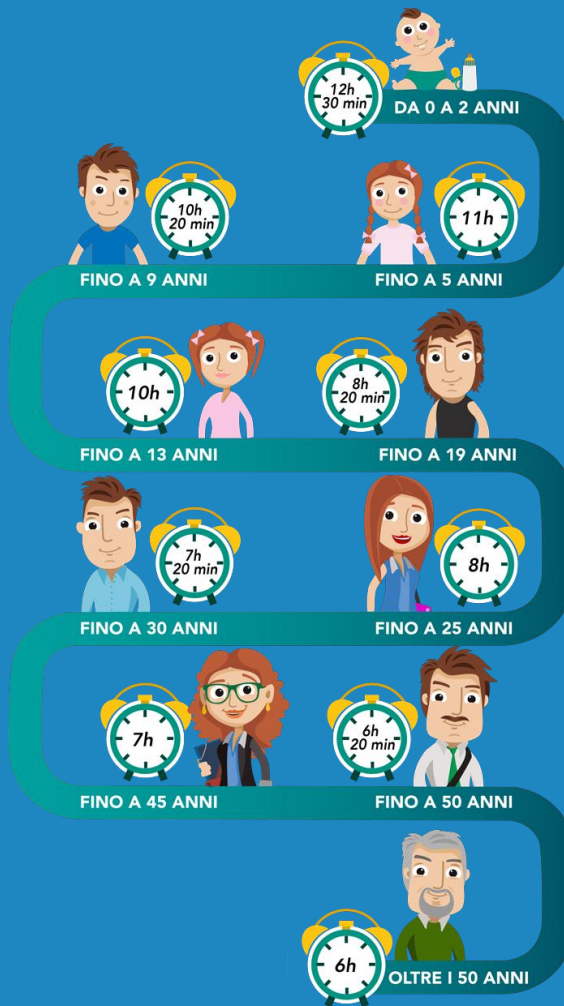


La SALUTE è
“DI CASA”

OPEN BRAIN STORMING



- Andate a dormire solo quando vi accorgete di essere assonnati e di far fatica a tenere gli occhi aperti
- Il letto deve essere associato al dormire (no tv, pc, cellulare).
- Fate attività fisica regolare, ma concludetela almeno
- 2-3 ore prima di andare a letto.
- Evitate di lavorare al PC prima di andare a letto e STOP ai dispositivi (smartphone e tablet) prima di addormentarvi.
- Create un «rituale per andare a letto»
- Mantenete la camera da letto fresca, silenziosa e soprattutto buia.
- La valeriana, la camomilla o il tiglio aiutano a dormire. Anche la melatonina.



Le ORE di SONNO che ci fanno bene

https://www.youtube.com/watch?v=jsWz6liW_MM

ATTIVITA' FISICA e SPORT

Trova l'intruso



Che attività fisica
pratici?

Sollevo dubbi...



Ma il tuffo sul divano..
Si può considerare sport estremo?



Attività fisica e sedentarietà (confronto 2008/9-2023)

Negli anni gli indicatori di OKkio alla SALUTE riferiti all'attività fisica e alla sedentarietà sono tendenzialmente stabili. In leggero calo nel 2023 la presenza della TV nella camera da letto dei bambini.



HBCS 2022 - ADOLESCENTI:

meno del 10%

svolge almeno un'ora quotidiana di attività motoria

OMS – ADULTI -Italia biennio 2023-24

ATTIVI	50%
PARZIALMENTE ATTIVI	23%
SEDENTARI	27%

Dimensione del problema

La sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età.

Nella Regione europea dell'Oms, l'inattività fisica è responsabile ogni anno di un milione di decessi (circa il 10% del totale) e di **8,3** milioni di anni persi al netto della disabilità (Disability adjusted life years, Daly).

All'inattività fisica sono imputati il 5% delle **affezioni coronariche**, il 7% dei casi di **diabete di tipo 2**, il 9% dei tumori al **seno** e il 10% dei tumori del **colon**.

QUANTO e COME muoverci?



ATTIVITA' AEROBICA moderata

30' minuti

5 volte alla settimana

(tot. 150 minuti)

ALLENAMENTO DELLA FORZA
tutti i maggiori gruppi muscolari

**2 volte
alla settimana**



FLESSIBILITA'
10 minuti al giorno

ATTIVITA' FISICA PREVENZIONE

- **Forte evidenza per la riduzione di:**
 - Mortalità per tutte le cause
 - Malattie cardiovascolari
 - Ipertensione
 - Ictus
 - Diabete di tipo II
 - Tumore del seno
 - Tumore del colon
 - Depressione (*abbassando i livelli di cortisolo, producendo endorfine e serotonina*)

ATTIVITA' FISICA PROMOZIONE

- **Forte evidenza per:**
 - Riduzione cadute
 - Miglioramento funzioni cognitive
 - Perdita di peso, soprattutto se associato alla riduzione di calorie
 - Rafforzamento osseo
 - Miglioramento della fitness cardiovascolare e muscolare
 - Equilibrio, coordinazione, tempi di reazione

Se alle 10 del mattino
ci sono 28 gradi,
non è caldo torrido
è cottura lenta. ' Giorno.



NOTA "DI STAGIONE"

Proteggere la salute dal caldo



MI HANNO DETTO
DI CURARE
L'ALIMENTAZIONE
E IO NEMMENO SAPEVO
CHE FOSSE MALATA



snoopy forever

Molta della nostra Salute

la perdiamo a tavola,
quando invece ...

è a tavola
che potremmo favorirla e
migliorarla moltissimo!!!

**ALIMENTAZIONE
e INTEGRAZIONE**



PERCHE' MANGIAMO?

Per fame?

Epicentro - PASSI

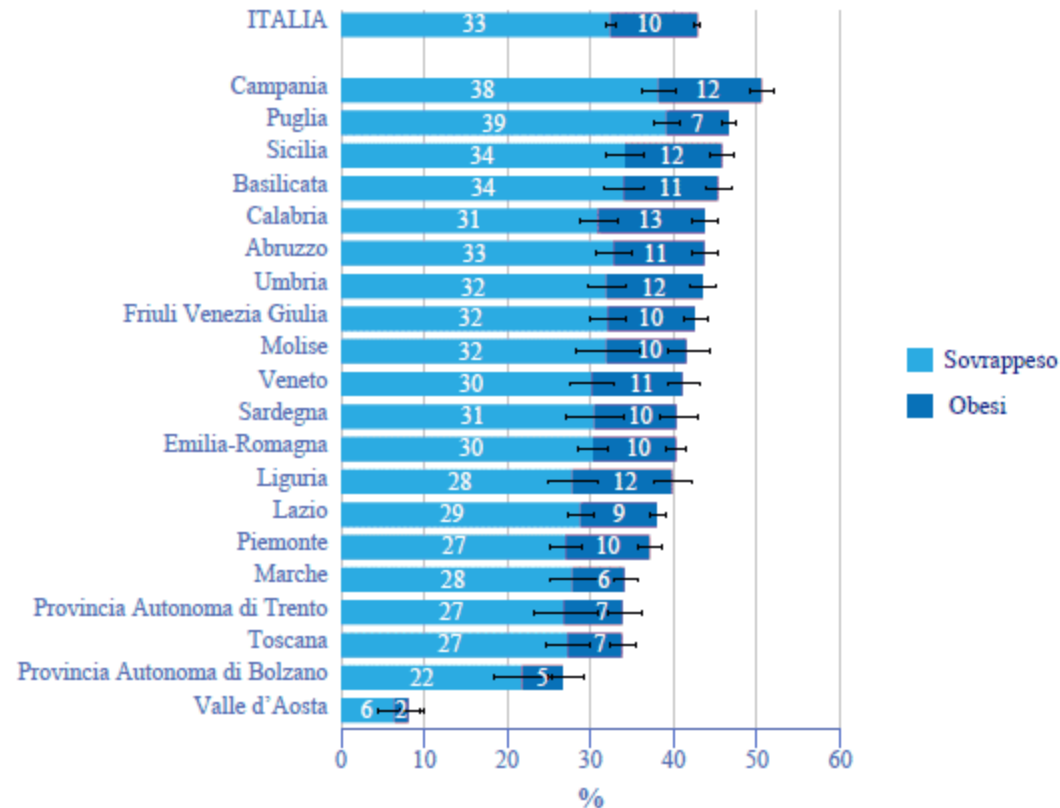
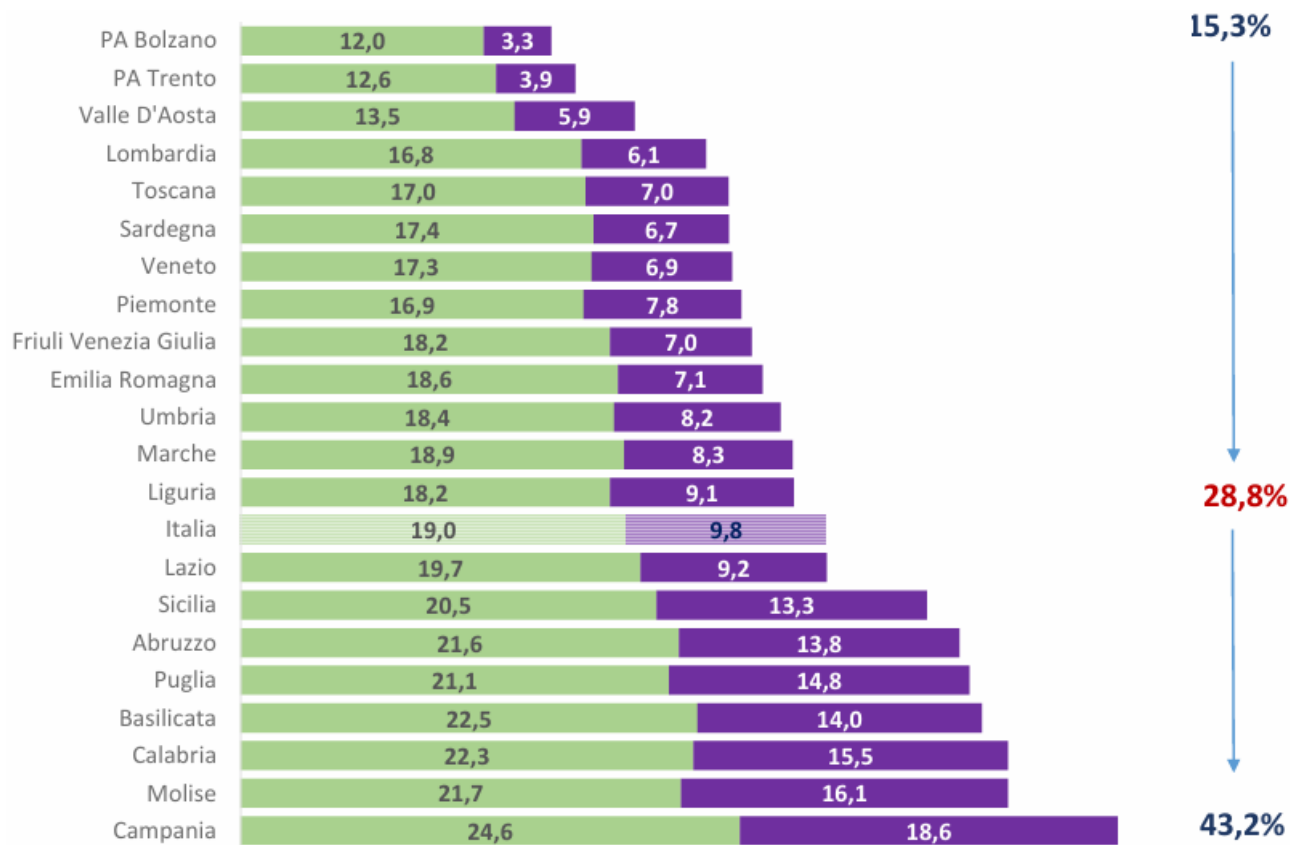


Figura 2 - Sovrappeso e obesità fra gli adulti di 18-69 anni per Regione di residenza. Prevalenze medie annue standardizzate per età e relativi intervalli di confidenza al 95%. PASSI 2020-2021

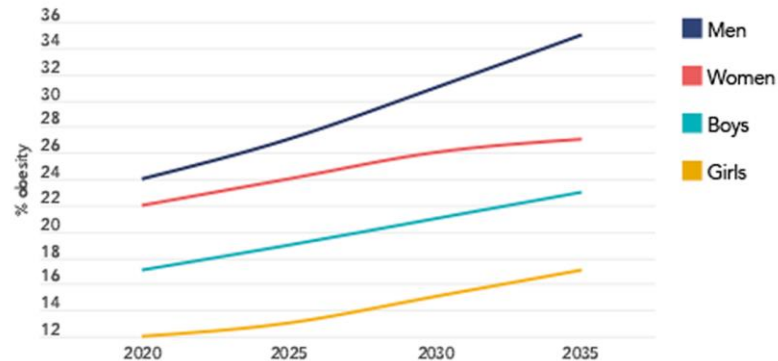
OKKIO 2023 Sovrappeso e obesità infantile



WORLD OBESITY ATLAS REPORT 2023



PROJECTED TRENDS IN THE PREVALENCE OF OBESITY (BMI $\geq 30\text{kg/m}^2$)





PERCHE' MANGIAMO?

Se non è la fame,
allora cos'è?

PERCHE' MANGIAMO?

noia
nervosismo
rabbia
depressione
tristezza
in compagnia



CIBO come **TERAPIA EMOZIONALE**

D.O.S.E. – la formula chimica del Benessere

I 4 NEUROTRASMETTITORI E NEURORMONI DEL BENESSERE

Dopamina : gratificazione e ricompensa

Ossitocina: fiducia e amore

Serotonina: buonumore

Endorfine: antidolorifici naturali



Ci spinge a ripetere comportamenti che ci aiutano a sopravvivere, come **mangiare cibi nutrienti (zuccheri e grassi)** e riprodurci.



PERCHE' MANGIAMO?



noia
nervosismo
rabbia
depressione
tristezza
paura



CIBO come TERAPIA EMOZIONALE
COMPENSAZIONE DOPAMINERGICA = riempire un VUOTO

CHE NOME HA QUESTO “VUOTO”?

COUNSELING

É importante DARE un NOME a questo VUOTO

Cosa sento e dove lo sento...

- ascolto corporeo
- ascolto emotivo
- ascolto mentale

per

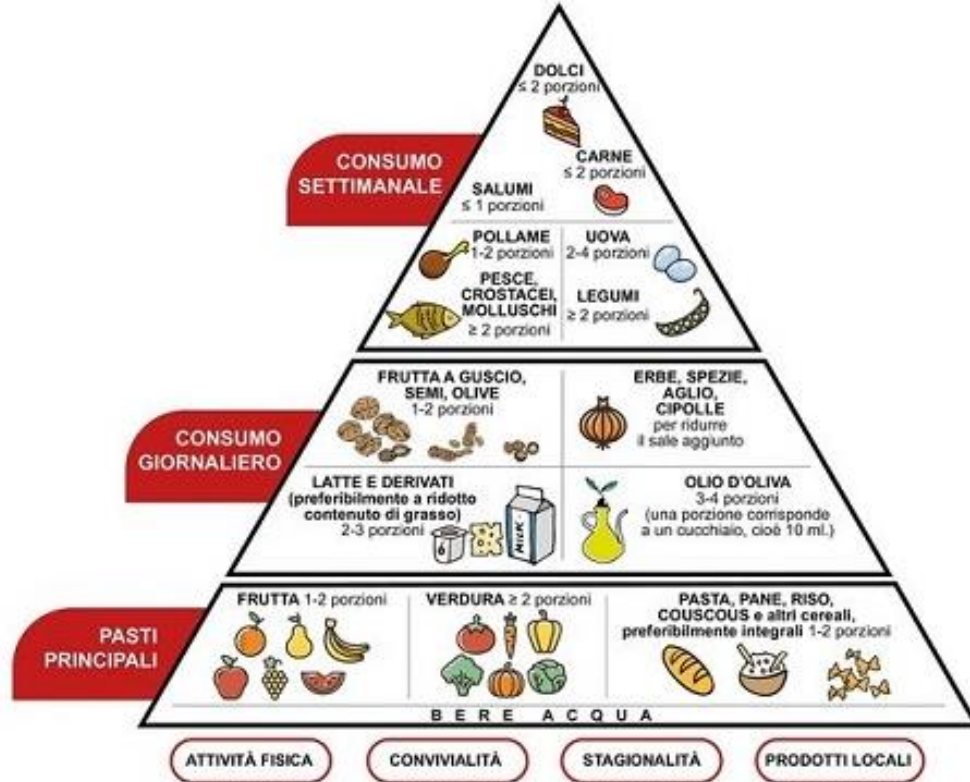
**ACCOGLIERE
RICONOSCERE
SCEGLIERE**

RIPASSIAMO e CONFRONTIAMOCI *IN GRUPPO*

ALCUNE DOMANDE:

- piramide alimentare - cosa serve a cosa
- il piatto della salute - proporzioni
- acqua - quanto e come bere
- mangiare sano è costoso?





limita

apporto di carne e grassi di origine animale
(associazione diretta tra consumo
eccessivo e rischio di tumori)

sale da cucina (ipertensione e patologie
cardiovascolari),
sostituire con erbe aromatiche

non saltare i pasti

il nostro organismo tenderà a rifarsi al pasto
successivo e
a mangiare di più per prevenire un eventuale
stimolo di fame.

3 pasti/giorno e 2 spuntini



IL PIATTO DELLA SALUTE

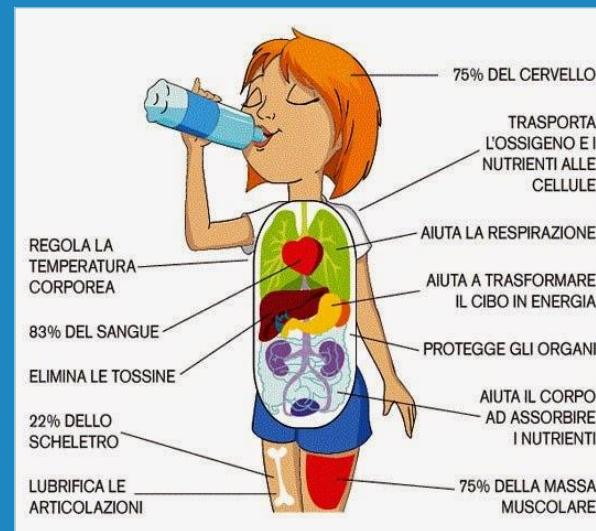
evita le diete “fai da te”
rivolgiti al tuo medico di fiducia per
qualche consiglio su come mangiare
meglio

bevi molta acqua

perché **il nostro corpo è composto di oltre il 70% di acqua**, ma ogni giorno ne perdiamo una parte attraverso il sudore, l'urina, la respirazione.

Abbiamo quindi bisogno di compensare queste perdite (circa 1,5/2 lt/die) per mantenere l'equilibrio nel corpo.

Non aspettare di avere sete per bere: quando si prova la sensazione di sete, il nostro corpo è già a corto di acqua. Questo è importante soprattutto nella stagione calda, e in particolare per i bambini e gli anziani.



***affaticamento cronico, allergie, asma,
colesterolo alto, depressione, dolori artritici,
emicrania, ernia iatale, gastrite, ipertensione,
mal di schiena, stitichezza, ulcera...***

possono diminuire di molto o addirittura scomparire attraverso una giusta e costante assunzione di acqua.

**L'acqua cura,
l'acqua guarisce**



MANGIARE è
entrare in una
RELAZIONE

ABBI CURA!!!

MANGIARE, una RELAZIONE



MANGIARE, una RELAZIONE



...E...

RINGRAZIA !!!





GRAZIE !



Sviluppato e coordinamento del progetto:

BGZ Berliner Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit mbH
(Associazione di Berlino per la Cooperazione Internazionale)

www.healthycommunities.eu

Partner coinvolti:

Caritas der Erzdiozese Wien - Hilfe in Not

Eurocultura

Stowarzyszenie Trenerskie Organizacji Pozarzadowych

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Funder: European Union Erasmus+



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Berlino, 2026



www.bgz-berlin.de



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.