

Weight Matters: per saperne di più

Sabato 8 settembre, dalle ore 9.00 alle ore 13.30, presso l’NH Hotel Catania Centro, si terrà il primo evento informativo gratuito del progetto “Weight Matters” sull’importanza dell’empowerment per la gestione del peso attraverso strumenti innovativi connessi alla Programmazione Neuro Linguistica (PNL), alla psicologia positiva ed alle tecniche di motivazione.

Gli obiettivi del progetto “Weight Matters” si inseriscono nel contesto delle priorità delle politiche di salute pubblica in Europa relative a obesità, salute e esclusione sociale. Le persone appartenenti a gruppi svantaggiati dal punto di vista socio economico hanno infatti una più elevata probabilità di essere obesi (e questo è il target principale di riferimento del progetto), per motivi connessi all’esclusione sociale e sanitaria, ed in questo spesso le donne affrontano spesso il doppio svantaggio di dover affrontare ulteriori sfide ed ostacoli nel difficile processo di alfabetizzazione sulle problematiche connesse al sovrappeso ed all’obesità.

Dato questo scenario, gli obiettivi del progetto riguardano principalmente le strategie di miglioramento della salute e del benessere psicologico delle persone appartenenti a gruppi economici svantaggiati, sostenendoli nello sviluppo di abilità e strategie per l’alfabetizzazione in materia di peso e salute. Inoltre, il progetto sperimenterà dei percorsi formativi di gruppo (Weight Free Groups) per donne appartenenti a fasce economicamente svantaggiate.

All’evento saranno presenti relatori esperti di nutrizione e di tecniche di coaching, che condivideranno opinioni, esperienze e conoscenze, e saranno presentati anche gli strumenti di formazione.



<http://weightmatters.eu>
weightmatters.eu/
WeightmattersEu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

