

CUCINIAMO INSIEME

Nutrire il corpo per sostenere la mente

AMOlavITA

ONLUS

dal 1980

Associazione
Oncologica
Milanese

IN COLLABORAZIONE CON:



Contattaci:

02 40222118 - 334 8595472

info@amolavitaonlus.it

www.amolavitaonlus.it

A CHI È RIVOLTO

Per una persona che sta affrontando delle cure di tipo oncologico, anche il rapporto con il cibo può diventare complicato, trasformandosi spesso in una fonte di stress e ansia.

Le difficoltà riscontrate più frequentemente sono:

- fatica ad alimentarsi a causa della scarsa fame o presenza di nausea
- fatica a masticare e fastidio per alcuni sapori
- paure rispetto ai cibi da assumere (fake news)
- riduzione del desiderio di mangiare per ansia o depressione
- stanchezza con difficoltà a preparare i pasti

Anche per i familiari e i caregiver che assistono il malato nelle cure quotidiane, il momento dei pasti è spesso vissuto con stress e frustrazione.

FINALITÀ

Il progetto **CuciniAmo Insieme** si propone di organizzare un laboratorio di cucina Online per le persone e i familiari che stanno affrontando un percorso di cure oncologiche con l'obiettivo di migliorare il rapporto con l'alimentazione e di conseguenza il benessere psicofisico.

CuciniAmo insieme mira a raggiungere i seguenti obiettivi:

- riscoprire la dimensione sensoriale del cibo, apprendere come cucinarlo e presentarlo in modo creativo
- migliorare la gestione dello stress legata al cibo e al momento del pasto
- utilizzare il contesto di condivisione come risorsa di confronto e apprendimento
- promuovere il benessere psicologico

DI COSA SI TRATTA?

Un laboratorio di cucina online **gratuito** articolato in 10 incontri così strutturati:

- 30 minuti di introduzione e dialogo con i professionisti della salute coinvolti nel progetto
- 1 h di laboratorio culinario in cui lo cuoco Tommaso Fara vi guiderà nella creazione di ricette ricche di gusto, colore e salute.

CALENDARIO INCONTRI:

Tomato Therapy - 9 marzo

Uovo e trino - 23 marzo

Verde Liguria - 6 aprile

Orient Express - 20 aprile

Tutto fa brodo - 4 maggio

Nell'orto di Tommaso - 25 maggio

Un mare di Emozioni - 8 giugno

La fabbrica di cioccolato - 29 giugno

Mani in pasta - 14 settembre

Miti e Leggende - 28 settembre

Una settimana prima dell'incontro potrai ricevere il "Carrello della spesa", con le indicazioni sugli ingredienti che serviranno per preparare le ricette del nostro cuoco Tommaso Fara

TOMMASO FARA

Esperto di cucina, "o meglio ricercatore gastronomico" come ama definirsi, fondatore di FOODSPOT, un luogo pensato per creare momenti di convivialità e condivisione cucinando con amici o colleghi, oppure conoscendo nuove persone. Collabora con Nutrimente Onlus nel team di BACK TO FOOD, laboratorio di cucina per persone che soffrono per un disturbo alimentare. In CuciniAmo Insieme ha collaborato con le dietiste alla selezione delle proposte gastronomiche, pensate per offrire ai partecipanti la possibilità di confrontarsi con la manipolazione degli alimenti, la sensorialità e l'apprendimento di nuove ricette che verranno preparate in diretta durante gli incontri da remoto.



ELEONORA MOCENNI

consulente filosofica, organizza progetti di pratiche filosofiche con ragazzi e adulti presso scuole e associazioni. Collabora con Tommaso Fara nel progetto Conoscersi in cucina dedicato ai ragazzi pre-adolescenti.

In CuciniAmo insieme inviterà i partecipanti a sperimentare un percorso culturale e passionale sul cibo ispirandosi ai principi di stupore e meraviglia da cui prende le mosse la filosofia. La convivialità e il dialogo in comune saranno gli ingredienti di questa esplorazione.



SARA COVILI



Psicologa psicoterapeuta e socia di Nutrimente Onlus per cui collabora nel team di Back to Food e nei gruppi di supporto online Senza Dieta! e Nutriamo le Emozioni, nati durante il lockdown per contrastare il senso di isolamento supportando le persone che soffrono di un disturbo del comportamento alimentare. In CuciniAmo Insieme terrà uno spazio di dialogo con i partecipanti incentrato su temi quali:

- il rapporto tra cibo ed emozioni
- perché le regole alimentari spesso ostacolano il rapporto con l'alimentazione
- perché il principio del piacere e l'ascolto dei bisogni sono così importanti nel recupero del benessere psicofisico.

GIOVANNA CAZZANIGA

Psicologa e socia di Nutrimente Onlus per cui collabora nel team di "Back to food" e nel gruppo di supporto online "Qui e ora", con l'obiettivo di favorire l'accettazione e l'alimentazione consapevole. Collabora nel team "Nutrimente a scuola" per il progetto "Alimentazione in un corpo che cambia", volto alla prevenzione dei disturbi alimentari negli istituti scolastici. I suoi interventi saranno volti a:

- imparare ad essere presenti durante i pasti, abbandonando il pilota automatico e riconoscendo ed accettando i pensieri e le emozioni connessi al cibo;
- incrementare la capacità di riconoscimento dei segnali di fame, sazietà e pienezza;
- imparare a prestare attenzione agli effetti che il cibo ha sul corpo, per poter fare scelte consapevoli per il nostro benessere.



VITTORIO MONTEFUSCO



Il dr. Vittorio Montefusco è nato a Bologna nel 1970. Sempre a Bologna si è laureato in Medicina e Chirurgia nel 1995 e si è specializzato in Ematologia nel 2000. Nel periodo 2000-2001 ha lavorato presso l'Ematologia dell'Ospedale S. Raffaele di Milano, quindi dal 2001 al 2019 ha lavorato presso l'Ematologia della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, dove ha ricevuto l'incarico di alta specializzazione di 1° fascia come "Referente aziendale per il Mieloma Multiplo". Dal 2020 è responsabile dell'Oncoematologia dell'ASST Santi Paolo e Carlo. Inizialmente l'attività di ricerca del dr. Montefusco è stata focalizzata all'ambito del trapianto di cellule staminali emopoietiche, sia autologhe che allogeniche. Successivamente, nel corso degli anni, il dr. Montefusco ha indirizzato il suo interesse clinico e scientifico sul Mieloma Multiplo, in particolare occupandosi di trial clinici dalla fase Ib alla fase III. Attualmente il dr. Montefusco collabora attivamente con lo European Myeloma Network, EMN Research Italy ed il Gruppo Italiano Malattie Ematologiche dell'Adulto (GIMEMA). Il dr. Montefusco è membro del Comitato Scientifico di EMN Research Italy.

MARIA CRISTINA VAROTTO

Dietista e socia Nutrimente Onlus per cui collabora nel team di Back to Food e nei gruppi di supporto online Senza Dieta! e Nutriamo le Emozioni per aiutare le persone a ricostruire con l'alimentazione un rapporto spontaneo praticando ascolto empatico e gentilezza verso se stessi.



MONICA TURCHETTO

Dietista e socia di Nutrimente Onlus per la quale collabora nell'ambito del progetto di educazione alla salute per bambini e ragazzi A.SANA IN CORPORE SANO e nel team di BACK TO FOOD, laboratorio di cucina per persone che soffrono per un disturbo alimentare.

In questo progetto ha collaborato con il cuoco Tommaso Fara alla selezione delle ricette pensata per guidare i partecipanti lungo un percorso di esperienze "sensoriali", graduale ed integrato di riscoperta del cibo tenendo presente alcune delle difficoltà incontrate nel corso di cure di tipo oncologico.



ANDREA PASSONI



Psicologo e psicoterapeuta, collabora dal 2013 con AMO La Vita ONLUS - Associazione Oncologica Milanese. Attualmente riveste l'incarico di Responsabile dei progetti di "Umanizzazione delle cure" con l'obiettivo di integrare nei percorsi di cura clinica

una serie di azioni complementari volte a supportare il paziente, ma ancor prima "la persona", e i suoi familiari.

L'esperienza maturata nel percorso professionale come Psicologo dell'equipe di Cure Palliative Domiciliari e "Facilitatore della cura" gli ha permesso di sviluppare particolari competenze nella gestione del paziente nel passaggio tra Ospedale e Territorio.

Tematiche trattate:

- esempi dalla clinica in oncologia
- lo sviluppo del pensiero ossessivo, nel paziente oncologico, rispetto ad alcuni specifici cibi
- la difficoltà di accettare un cambiamento nelle proprie abitudini alimentari

Un sostegno per chi affronta il tumore

Per partecipare o ricevere informazioni scrivi a:
info@amolavitaonlus.it

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



Ministero del lavoro e delle politiche sociali

Direzione Generale del terzo settore e della
responsabilità sociale delle imprese



MARZO-SETTEMBRE 2021